ידיעות אחרונות

זמנים מודרנים

יום רביעי י"ב בניסן תשנ"ה – 12.4.95

ראיון: הרב פופיק ארנון
מדבר על גידול בנו
הלוקה בתסמונת דאון
(עמ' 4־5)

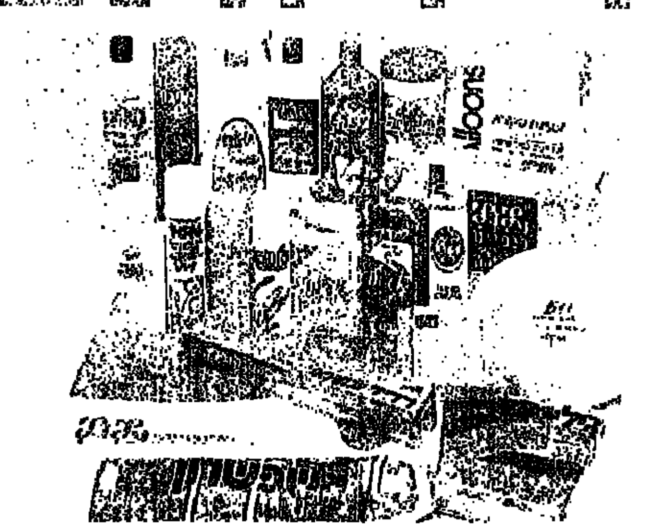
מתנות לחג: זכוכית
צבעונית (עמ' 8־9)

איפור קבוע: כדאי
או לא כדאי (עמ' 12־13)

אוכל בישול בפסח (עמ' 14־15)

בכל מחיר
הזול בעיר

1+1 חינם



זוג כפפות לבית ולמטבח
12 תחבושות 'סילואט' רגיל אולטרה כנפיים
אשפתון שרוך 'אשפשרוך'
'טואלט דאק' לאסלה סוגים שונים 500 מ"ל
'קיטה' מסיר שומן למטבח 500 ג'
דאודורנט ספריי 'נטורל פורמולה' 200 מ"ל
תחליב גוף אלוורה 300 מ"ל
20 מפיות 'קוקטייל' 25x25
גליל נייר לעטיפה
רדידי אלומיניום 'ספונטקס'
דאודורנט 'סנסיישן' לאישה/לגבר 200 מ"ל
מטליות 'גילי' 3 יח'
ספריי לניקוי רהיטים
מפות 'לילי' 125x180
'לילי כיס' שישיות 22x22
'נובה לי' 20 תחבושות הגיינה
תחבושות 'לילי הצמדה' רגיל 18 יח'
100 מגבונים לחים לניקוי מטבח
'אוסקר' מסיר שומנים 550 מ"ל
'איזי ויגור' לחיטוי אסלות 1 ליטר
'איזי' מנקה תנורים 1 ליטר
אטבי 'אטב לי' 18 יח'
בוסות צבעוני 12 יח'
מפיות נייר 'ניקי' 30x30
'לוטוס' מגבות נייר
'טון' מטהר אויר יבש 300 מ"ל
'לאייגון' ספריי נגד מקקים 630 מ"ל
'סטרלינג' ג'ל שפופרת 150 מ"ל
'פנג'ל' קרם ידיים 80 ג'

לימון קונדיטור	ווין	3.69 ש"ח
'מיונז אמיתי'	אסם	רק 3.99 ש"ח
אורז פרסי	'הצפון' 1 ק"ג	רק 1.99 ש"ח
נעלי קי-מצה עשירה	'פפושדו' 400 ג'	רק 4.99 ש"ח
ירכיים עוף קפוא		רק 9.90 ש"ח הק"ג
עוף קפוא	1.00	רק 9.50 ש"ח הק"ג
בקלה צעיר		רק 6.90 ש"ח הק"ג
גפילטע פיש 'סיטל'	400 ג' - בצנצנת	רק 12.99 ש"ח
מרק בטעם עוף 'חבלים'	1 ק"ג	רק 7.45 ש"ח
קוקה קולה	1.5 ליטר	רק 3.29 ש"ח
תירוש	1 ליטר	רק 6.99 ש"ח
'צבעונים'		רק 7.99 ש"ח
סודה 'שופס'	1 ליטר	רק 1.99 ש"ח
מיץ ענבים	'יקבי אפרת' 650 מ"ל	רק 3.99 ש"ח
מבחר יינות מתוקים		רק 3.99 ש"ח
חזרת 'פיאו'	400 ג'	רק 4.99 ש"ח
פטריות מחוכות 'הוץ'		רק 2.79 ש"ח
נייס 'גילי' טישו	24 גלילים	רק 12.95 ש"ח
'נאוטוס' אבקה לכביסה	3 ק"ג	רק 23.99 ש"ח
'פנטסטיק'	4 ליטר	רק 15.99 ש"ח
סט 3 סירי אמאייל		רק 39.90 ש"ח

שני מוצרי 'אנ'קס'
'פיניש' למדיח 3 ק"ג
אקונומיקה 'איזי' 4 ליטר
'ברדין' 4 ליטר
משחת 'קלין' 3.5 ק"ג
נוזל 'P-2' 2 ליטר
זוג סחבות ריצפה 'הומל'
'טוטה קזה'

'אנ'קס' חרסיס ניקוי כיורים
'פלאדג' מנקה רהיטים
נגבונים לחים לניקוי 100 יח'
'נקסט' אבקת כביסה 1 ק"ג
'ברדין' 1 ליטר
מרסס 'P-2' לניקוי כללי
דלי פלסטיק
מטהר אוויר מוצק

שני חינם

הפסח הזה הרווח כולו שלכם!

פטה כבד אווז 170 ג'
תה 'בלרוז' 100 יח'x1.5 ג'
מצנן יין קרנבל 750 מ"ל
קרנבל תות 750 מ"ל
ליקרים כרמל מזרחי 750 מ"ל
'אמנות התה' 1 ג'x50 שקיות
יין 'שערים' לבן/אדום/מתוק 750 מ"ל
'שלאגר' משקה מוגז 750 מ"ל
יין 'ביסטרו' 750 מ"ל
יין ריזלינג 'יקבי הברון' 750 מ"ל
מיצי דל מונטה 1 ליטר בקרטון

*המחירים בתוקף עד 30.4.95 או עד גמר המלאי *הרשת שומרת לעצמה את הזכות להגביל את כמויות המכר

היפר הגל הירוק

ר ש ת ה ה י פ ר י ם ה מ ש ת ל מ ת ב י ש ר א ל

אשדוד: מדרחוב הנביאים רובע י'. **קרית מוצקין:** שד' בן גוריון 84. **קרית ים:** רח' ירושלים 29. **רעננה:** רח' החרושת 8, אזור התעשיה. **חולון:** שד' קוגל 40 / רח' חנקין
ראשל"צ: אזור התעשיה הישן ליד אולמי נטלי. **רחובות:** דרך יבנה, אזור התעשיה. **נתניה:** שד' ויצמן 27. **בית שמש:** קניון השמש. **קרית גת:** רח' השופטים פינת רח' הקוממיות
חדרה: רח' הגיבורים 52. **באר שבע:** רד"ק 28, שכונה י"א / שד' יעלים 34, שכונה ה' / הר בוקר, מרכז מסחרי רמות.

דברים שרציתי לומר

למי מאיתנו אין מכתב סודי, שנכתב בראש אלף פעמים, אבל לא נשלח מעולם. מדור זה יפרסם את המכתב שלא העזתם לכתוב. שילחו אותו אלינו

אכתב לתלמיד שמינית

המכתב הזה מופנה אליך, תלמיד שמינית מבריק ויפה תואר, בוודאי בראש הכיתה וחולם על יחידה מובחרת בקיץ הבא. ראיתי אותך באוטובוס, עלית בדלת האחורית – זה לא פשע, האוטו היה מלא – לא שילמת עבור הנסיעה – ניחא, זה חשבון בינך ובין אגד. עלית בבוקר, בדרך לבית הספר ובידך פחית קוקה קולה. אני ישבתי ממש קרוב אליך, רק מחיצת פלסטיק הפרידה בינינו, לא שמת לב אלי כי אני כבר סבתא לנכדים כגילך. התבוננתי בך מבלי שתרגיש. צחקת עם חבריך, לגמת מדי פעם מהפחית עד הטיפה האחרונה ונשארה ריקה בידך. עקבתי בדריכות אחרי מעשיך – מה שסיקרן אותי היה מה תעשה בפחית הריקה. נשארת עומד על המדרגה ליד הדלת האחורית וממש לידך היה פח אשפה. ידעתי, דבר מה בהתנהגותך אמר לי שלא תזרוק אותה לפח. ואכן, באחת העצירות ניסית להשליך אותה דרך הדלת הפתוחה החוצה, אך הדלת נסגרה והפחית נותרה על המדרגה. אתה התעלמת מזה.

לו הייתי כמו כל הסבתות הייתי מעירה לך, אך אני שתקתי – ידעתי שאזכה רק ללעג או למבט מלא בוז, לכן לא פציתי פה. ליד בית הספר התרוקן האוטובוס מתלמידים, גם אתה ירדת ואני ירדתי תחנה אחריך. איש זקן שירד לפני כמעט מעד מעל הפחית שלך. אני התכופפתי והרמתי אותה וליד התחנה היה פח, שם זרקתי אותה.

מדוע שתקתי? לא רק מפחד הבוז שלך, אלא מפני הרגשת אשמה. ראיתי את עצמי אשמה בחוסר המחשבה שלך. אני והדור שקדמו לי יצדנו עבורך את חברת השפע הצרכנית, אנחנו המצאנו את המוצר החד פעמי. הדור שלי גם הביא את המכונית הפולטת גז מרעיל, אותך כבר תיתלנו בחיתול חד פעמי, אנחנו המצאנו את התרסיסים שמדללים את האוזון, אנחנו הרעלנו את התנים בארץ בכוונה ואת העופות הדורסים לא בכוונה, אנחנו כרתנו את יערות העד כדי לספק לך המבורגר ואנחנו המצאנו את פצצת המימן. השתמשנו ללא מחשבה במשאבי הארץ כי חשבנו שהם בלתי נדלים והמציאות תפחה על פנינו. עכשיו אנחנו עוד מעט פורשים מהעולם הזה ומורישים לך אותו. אנחנו משאירים לך עולם הולך ונעלם, עולם שספק אם ישאר בו דבר מה ראוי שאתה תוכל להוריש לנכדיך, ועוד יש לנו את החוצפה לצעוק: „עצרו! תעשו משהו! תצילו את מה שנותר!"

כן, תלמיד יקר מהאוטובוס – מורשת כבדה הטלנו על כתפיך, לא פחות ולא יותר מאשר להציל את העולם. אנא, חשוב על זה כאשר תחזיק בידך בפעם הבאה מוצר של 'קנה וזרוק' – אני מאחלת לך הצלחה במבחני הבגרות, מאחלת לך שתעבור את הצבא בשלום ואחרי זה תסע לראות את העולם, ואולי אחרי כל אלה תרצה לפנות ללמוד דבר מה – לא כלכלה או מדע המדינה, אלא דבר שקשור לשימור הסביבה. לטווח ארוך זה הדבר הדחוף ביותר. מאחלת לך הצלחה,

אני, סבתא שראתה אותך

● כל המכתבים שפורסמו נכתבו על ידי הקוראים, והם שמורים במערכת. גם פרטיהם האישיים של הכותבים, אם צוינו, שמורים במערכת. המכתבים לא יוחזרו לקוראים.
● את המכתבים, בהיקף של 500־600 מילה, רצוי בדפוס לשלוח לידיעות אחרונות, רח' יהודה ונח מוזס 2, תל אביב, 'זמנים מודרנים', לידברים שרציתי לומר'.

גם יפה וגם אופה

פריחת סירטוני הפירסומת בערוץ 2 שינתה את מפת הדוגמנות בארץ. קומץ דוגמניות מובחר משתכר סכומי עתק עבור דקות מסך ספורות. הכוכבות הטריות: ויק ומיכאלה ברקו

■ צחי כהן

עד לפני שנה וחצי, פרסומאים ישראלים הטריחו את עצמם לאירופה כדי ללכוד דוגמניות זרות לצורך צילומי פרסומת בארץ. אבל, מאז שנולד הערוץ המסחרי והחלו לשדר בו פרסומות, השתנתה המגמה והיתה לפתע עדנה לבציר המקומי: השוק פרח, הדרישה לדוגמנים גאתה, ובמיוחד לדוגמניות הצמרת. אלה הקפיצו את מחיריהן בהתאם לביקוש הגובר.

המדובר, יש לזכור, במאיון העליון של הדוגמניות. לא רבות הן ברות המזל שהצליחו להסתנן לשורה ראשונה זו, המונה לא יותר מקומץ דוגמניות מרבילות. מה שהן משתכרות עבור סרטון פרסומת של 30 שניות, כלומר יום צילומים אחד, רובנו לא מרוויחים בחודש, והסלקציה חמורה.

דוגמנית הליגה המוזהבת יכולה לדרוש תעריפים פראיים על השתתפותה בסרטון. הן מיוצגות על ידי מנהלות אישיות ממולחות ובעלי סוכנויות דוגמנות. אלה מתווכים בין משרדי הפרסום לבחורות שהם מייצגים ומנהלים עבורן את המשא ומתן הכספי. לעיתים, סכום של עשרת אלפים דולר עבור שש שעות עבודה לא נשמע לדוגמניות־העל מוגזם בעור עמיתותיהן, מלכות יופי בדימוס, מרוויחות 150 דולר בממוצע לתצוגת אופנה. דוגמניות מתחילות ממש יעלו על המסלול אפילו בחינם ואחרות, מנוסות קצת יותר, עבור 100 דולר. להבדיל, דוגמנית־העל שירז טל כמעט ואינה עושה תצוגות בארץ, ועבור אלה שהיא משתתפת בהן בחו"ל, היא מרוויחה אלפי דולרים לתצוגה אחת.

הובלת קמפיין טלוויזיוני הוא חלומה הרטוב של כל דוגמנית. חשיפה מאסיבית מעל מרקעי הטלוויזיה במאות אלפי בתי אב מעלה את קרנה של דוגמנית ומבססת את שמה ויוקרתה. הקמפיין של קסטרו בנה את יעל אבקסיס והביא לה עבודה נוספת בהובלת קמפיין גדול: די בטוח שעל מסע הפרסום ל'בנק הישיר הראשון' כבר נאלצו לשלם לה הרבה יותר. השמועה גורסת שעבור קמפיין 'הישיר הראשון' שולם לאבקסיס סכום של 50 אלף דולר. אין לכך אישור רישמי.

ברשימת השמות הגדולים בארץ – דוגמנים ודוגמניות שכל משרד פרסום היה מדרג בעשרת המקומות הגבוהים ביותר במיצעד הנחשקים – מתברגים יעל אבקסיס ('הישיר הראשון'), מיכאלה ברקו ('גולד שופ', מזרנים וישראכרט), שירז טל, שירי בן־ארי ('שלי'), ויק, איילת זורר ('המשביר לצרכן', 'שטיחי דיאמנט'), מיקי ממון. אלה מתפקדות כמקבילה הישראלית לדוגמניות העל הבינלאומיות.

דוגמנית־על מפורסמת צריכה להקפיד שלא להופיע בפרסומות בתדירות גבוהה, למרות הפיתוי הכספי הגדול. ככל שהיא תשתתף בקמפיינים רבים יותר למוצרים שונים, כך תפחת רמת האמינות שלה בעיני הציבור והיא "תשרף". במיוחד עלולים להפגע אמינותה וזהותה עם המוצר, אם תופיע באותו יום בשתי פרסומות למוצרים שונים.

לפני שנתיים, בימי טרום הערוץ השני, היתה דוגמנית ישראלית מבוקשת ומפורסמת מקבלת בין 1,000 ל־1,500 דולר עבור מסע פרסום שהתפרס על פני שלטי חוצות ומודעות בעיתונים. דוגמנית מקומית אנונימית היתה מקבלת 300 או 400 דולר. באותה תקופה, דוגמנית שיובאה מחו"ל קיבלה כ־5,000 דולר עבור אותו היקף עבודה.

דוגמניות השורה הראשונה בישראל גורפות כיום 5,000 עד 6,000 אלפים דולר לקמפיין. מעריכים שמיכאלה ברקו קיבלה למעלה מעשרת אלפים

דולר עבור הובלת מסע הפרסום של תכשיטי גולד שופ. לדברי רן רבן, בעל משרד פרסום, הדוגמנית הישראלית נינה ברוש, המכונה ויק, „דרשה למעלה מעשרים אלף דולר וקיבלה, אחרי משא ומתן, פחות מעשרים", עבור כיכובה בסרטון הפרסומת של גלידת פנטזיה של שטראוס, שעלה השבוע על המרקעים. „ויק היא דוגמנית שכוכבה עולה. היא נמצאת כעת בתחילת דרכה והיא עוד תגיע רחוק", מצדיק פרסומאי את ההשקעה.

את הסכומים הכי יקרים עבור השתתפותם במסעי פרסום שרצים כיום בטלוויזיה, קיבלו דודו טופז (קפה נמס), יאיר לפיד (יינות) ודורון נשר (בזק), שהם יותר סלבריטאים מדוגמנים. אחריהם בסולם השכר ממוקמות ויק, מיכאלה ברקו ויעל אבקסיס.

אבי ניר ואיילה דהב, מחברי הספר 'פרסום בטלוויזיה', מסבירים שכאשר משתמשים בדמות אטרקטיבית להעברת המסר הפרסומי, יוצרת הפרסומת קשב ומשיכה. „בעזרת מפורסמים ויפים מקווים הפרסומאים למקד את תשומת לב הצרכנים בפרסומת ולהגביר את רמת המשיכה של המוצר. במרבית המיקרים הדוגמנית או הדוגמן משמשים כקישוט פסיבי ולא כדוברים פעילים. בדרך כלל מסייע הדבר ליצירת תגובות חיוביות כלפי הפרסומת, ובעקבותיהן גם כלפי המוצר".

לא רק היופי והפוטוגניות מעלים דוגמנית לדרגת דוגמנית־על. „סיפור החיים של ויק הוא של נערה חסרת כל מרמת ישי שהגיעה לקו השני של הסופר מודל'ז העולמיות בניו יורק. ברגע שדוגמנית עוברת מתחום של בחורה יפה לדרגת סלבריטי, כי היא כבר מפורסמת, היא מוסיפה ערכים משלה לפרסומת. אם אני אשתמש בקלאודיה שיפר בפרסומת שלי כולם יצפו בפרסומת בריכוז רב", מסביר אלבי צרפתי ממשרד הפרסום ששכר את שירותיה של ויק לפרסם את הגלידה. „דורון אייל (אמרגנה ובן זוגה) טוען שהאופנאי ראלף לורן שילם לה 600 אלף דולר עבור כיכובה בקמפיין הבינלאומי שלו. אבל אנחנו לא שילמנו סכום דומה".

„לקחנו את מיכאלה ברקו", אומרת אסתי סגל ממשרד הפרסום שגייס את ברקו לפרסומת התכשיטים, „מאותה סיבה שלפרסומות אחרות לקחו את יאיר לפיד, דורון נשר, ויק ויעל אבקסיס – מפני שהיא, כמוהם, לא רק דוגמנית אלא גם סלבריטי. הם מייצגים סגנון חיים מצליח שאנשים שואפים לחקות. ברקו היא לא רק דוגמנית יפה מהמובילות בניו יורק. היא מביאה איתה לפרסומת ערך מוסף בצורת תדמית של בחורה ישראלית שהגיעה להצלחה בינלאומית, דבר שכל אישה בישראל היתה רוצה שיקרה גם לה".

שורטפים את

הגיע הזמן שגם נשים תוכלנה להתרוות בכורסא ולתת מבט בוחן בחתיך תורן. השבוע, ליאור טל, סטודנט. שווה מבט שני

שם: ליאור טל
גובה: 1.86
עיניים: ירוקות
מצב אישי: מאורס
עיסוק: סטודנט לתואר שני בכלכלה ומתגרב במחלק הסמים והבילוש במרחב דן של המשטרה
מגורים: גבעתיים
מזל: עקרב
תחבורה: דייהטסו שרייד '89
לבוש: ג'ינס וטי שירט
מתגלח: פעם בשבוע, למרות מחאות החברה
תחביב: טאי צ'י, הרמת משקולות, ריצה, שחיה ואיגרוף תאילנדי
תוכנית טלוויזיה אהובה: אין
ספר: השיבה מהודו של א.ב יהושע
מוזיקה: ג'יפסי קינגס, ג'ואן ארמטריידינג
מבשל: מקסימום פיתה עם חומוס, להכין כוס תה אני גם יודע
שונא לאכול: גבינה צהובה, שמנת
ציון עצמי ברגישות (מ־1 עד 5): 6
ציון עצמי ברומנטיות (מ־1 עד 5): 7
עושה פסונג'ה: פעם בשבוע
שולח פרחים: תמיד. לימי הולדת, אירועים וגם סתם לפעמים
חופף שיער: פעם או פעמיים בשבוע
צבע מועדף: כחול או חום
אשת חלומותיו: אישתי לעתיד, רוית
פילוסופיית חיים: להיות מאושר
סרט: הנמלט, בשם האב
משקה: אספרסו
תחתונה: ב־5.6 בגליל ים
עבר צבאי: לוחם בהנדסה קרבית ומדריך חבלנים

■ צחי כהן

כיווני אוויר
יהודית אוריין

כוחם בחולשתם

זהו מחזה פמיניסטי או אנטי־פמיניסטי, היקשו הצופים שי־צאו מההצגה 'אוליאנה'. מפני שקשה להעלות על הדעת מחזאי שימלאנו ליבו לכתוב היום מחזה ריאקציונרי, אנטי־פמיניסטי. כשם שאיש לא יכול לכתוב היום מחזה שיצדד בהחזרת העבדות.

חשוב לי שאנשים לא יחמיצו את 'אוליאנה', מפני שרק לעי־תים רחוקות מוצאים היום מחזות בעלי אמירה נבונה. ולא לעזוב אחרי המערכה הראשונה, שנדמית – בגלל הטריק – שחוקה וב־נאלית, אחרי הכל זהו דייוויד מאמט, מחזאי שנון ששולט היטב ברזי המדיום, האיש שכתב את 'סטיות מיניות בשיקאגו', את סרט המתח המצוין 'שם המשחק', גם את 'מגדלים פורחים' שנכ־של ב'הבימה' והצליח מאוד כסרט בשם 'גלנגרי גלן רוס' עם ג'ק למון. דייוויד מאמט הוא וירטואוז ומספיק חריף כדי שניתן לו את המערכה הראשונה בקרדיט. והוא מעז להטיח כאן דברים ששום פובליציסט לא יעז לומר מפורשות:

אבוי לך, חברה מערבית, שנשענת על עקרונות רצוצים עם ערכים מתנייעים כתולות נודדים. אתם, עם הפוליטיקלי קורקט שלכם, יחד עם זכויות הסטודנטים וזכויות הנשים וזכויות כל המיעוטים המקופחים, תיהפכו לחברה מפלצתית שמתרבותה לא תיוותר אבן על אבן. הסטודנטים הם שיתנו ציונים לאיש המחקר לפי מספר הבדיחות שלו, והם שיכתיבו בכלל מה ללמד. מפני שהדור הזה איבד כל אוטוריטה וכל ביטחון עצמי, ואינו מעז לו־מר לאיש הצעיר, שלדעת פירושו להיות עליון על מי שאינו יו־דע; ויש משהו שעליך לכבד אותו א־פריורי, וזה גיל וחוכמת חיים; ושלא כל מי שקורא לך 'מותק' כאילו ביצע בך מעשים מגונים. מה שקורה הוא שבגלל כל־כך הרבה רגשות אשם שהע־מיסה על עצמה הציוויליזציה המערבית, הרי כל זכר שהוא לבן, נורמלי וגם מצליח בעסקים הוא אוטומטית פושע.

איש אינו מאמין שסימפסון יורשע ברצח. אילו היה הספו־רטאי הזה לבן, היה נידון למוות בלי לעפעף. אבל הוא אפרו־אמריקני, ובתור שכזה הוא זכאי, ואל תתנו לראיות לבלבל את־כם. כי גם הצדק הוא היום חלק מאפליה מתקנת לעידוד המיעו־טים החלשים. התרבות הליברלית איבדה את כל אושיותיה, והיא מתנייעת ומתניירת כמו קרחון פרוץ לסופות. הזקנים שלנו מה־ברית הישנה ידעו שיש לשוחד פנים רבות, והיתה להם התבונה לקבוע „ודל לא תהדר בריבו", רוצה לומר שלא רק העושר מעו־ור עיני שופטים אלא גם העליבות. ויכול אדם להיות מסכן ואף על פי כן לא צודק. כן, קשה מאוד להסכים עם זה, אבל לפעמים גם לבן ווספי יכול להיות צודק. ואת המושג הזה, הצדק באות רבתי, כיסתה התרבות המערבית רובד על רובד, בודקת ומזקקת במשך מאות שנים, רק כדי שתוהו ובוהו תרבותי ימוטט את כל שהיה נכון בה.

זוכרים את השופט השחור שהוצע כמועמד לבית המשפט העל־יון בארה"ב? מי שטמנה לו מלכודת לא היתה איזו נפקנית מה־אשפה הלבנה, אלא מרצה שחורה שנזכרה כי פעם ניסה לעגוב עליה. השחורים – אז עוד היה פי.סי. לכנות כך כושים – ובכן, השחורים פשוט החליטו שהמועמד השחור הזה הוא יותר מדי לבן. שהוא מתנהג כמו אינטליגנט לבן, בלי צמות אפרו, מדבר אמריקנית תקנית ולבוש חליפה. והוא אפילו אינו אלים. כלום שחור לא־אלים יכול להיות בסדרת אמריקה, עם בלבול המערכות שלה שכחה לחלוטין מהו מושג הצדק, ואצלם לא ייתכן שא־דם שהוא עני, שחור, הומלס, אלכוהוליסט, לא יהיה צודק או־טומטית, כשם שלא יתכן בכלל שוכר לבן בורגני יכול גם להיות חף מפשע.

כל זה לא נאמר מפורשות במחזה, אבל מה שנאמר שם מכריח אותך לבדוק את הדברים בלי משוא פנים. או בכל לשון של שכ־נוע, לכו לראות את 'אוליאנה'.

מי שאין לו ילד עם תסמונת דאון - מפסיד

מרדכי ארנון (פופיק), הבוהמיין התל־אביבי שחזר בתשובה מספר על גידול בנו, הלוקה בתסמונת דאון. החוויה הקשה הפכה את משפחתו לחמה, אוהבת ומלוכדת שבעתיים

■ צחי כהן
צלום: 'זום 77'

„הבן המונגולואיד שלי הפך אותנו למשפחה מגו־בשת והביא לנו הרבה שמחה. למרות זאת, הייתי מעדיף שהוא יהיה ילד רגיל, כדי שייקל עליו להסתדר בעולם, כדי שהוא יוכל להתחתן וללדת ילדים". כך אומר הרב מרדכי ארנון, לשעבר פופיק ארנון, מי שהיה מעמודי התווך של הבוהמה התל אביבית בשנות ה־60.

לפני למעלה מ־20 שנה היו ארנון, חנן גולדבלט ואר־יק לוי, 'שלישיית התאומים' המצליחה, שהנחילה לפופ הישראלי להיטים כמו 'שלגייה', 'זה לא נורא', 'בלדה בין כוכבים' ואת המערכון 'איפה התחת?!'. כשחזר בתשובה, היה הסנונית הראשונה בגל ההתחררות שתקף אנשי בוהמה כחברו אורי זוהר, שהלכו בעקבותיו לישי־בת 'אור שמח'. בגילגולו החדש, מיעט ארנון להתראיין. הוא הקפיד לשמור בקנאות על פרטיות הקן המשפחתי החרדי שהקים לאחר גירושיו מאשתו הראשונה גילי, בשלהי 1978.

לפני שש שנים נולד לארנון, 54, ולאישתו תרצה, 46, לשעבר קיבוצניקית מחפץ חיים, בן הלוקה בתסמו־נת דאון. שלומק'ה הוא בנם הרביעי של בני הזוג, המת־גוררים בשכונת 'שערי חסד' בירושלים. הוא אחיהם הק־טן של לאה'לה, 16, תלמידת סמינר 'בית יעקב', יהו־דה'לה, 12, תלמיד תלמוד תורה 'איתרי', ונחמה'לה, 9, הלומדת ב'בית יעקב'. שלומ'קה לומד בחברת ילדים רגילים בכיתת החדר ב'איתרי'. לצערם, מאז נולד הבן החריג, נגזר על ארנון ותרצה, על פי צו הלכה, שלא להביא עוד ילדים לעולם.

לארנון שני ילדים מנישואיו הראשונים ענת וצח, ששומרים על קשר עם אביהם ומשמשים כערוץ היחיד שלו לעולם החילוני. ענת, 23, עובדת בהוצאת 'כתר' ומתגוררת בירושלים, לא הרחק מביתו של אביה. צח, 21, השתחרר לפני שלושה חודשים מהשירות הצבאי, עובד בעבודות מזדמנות ומתגורר ביבנה.

למחייתו, יסד ארנון בשותפות עם איקא ישראלי, צייר ובוהמיין לשעבר גם הוא, מדרשה בשם 'בית הלל', שמקיימת בבית מלון דתי בירושלים ימי עיון לקבוצות וועדי עובדים. מטרת ההרצאות: קריאה לשוב לערכי היהדות. ארנון גם עורך סרטי תדמית בנושאים דתיים. הוא הנציח את לוייתו של הרב אוירבך והפיק סרט וידאו בן 23 דקות, 'מותר האדם מן הבהמה' שמו, המוקרן בימי העיון, כאמצעי המחשה אורקלי.

לרגל חודש ההסברה למען קידום קליטת ילדי תס־מונת דאון בקהילה, שעורכת עמותת ית"ד (ילדי תסמו־נת דאון), נאות ארנון לחשוף את התמודדותו עם הבן החריג. ית"ד דוגלת בכך שילדי דאון, שרובם סובלים מפיגור שיכלי קל, חייבים להקלט בתוך המשפחה, וש־מוריו והוריו של הילד צריכים להמנע מהגנת יתר עליו. עליהם לעודד אותו לקחת אחריות ולתפקד בצורה עצ־מאית ככל האפשר.

ארנון תזזיתי ככדור כספית. 159 הסנטימטרים שלו זיכו אותו ב'כדורי' בתואר הילד הנמוך ביותר במחזור ובכינוי פופיק. „ובגילי אני עוד הולך ומתקצר כל שנה", הוא צוחק. שיערו מכסיף והוא לבוש בשחורים, לבד מעניבה שובבה, מתגרה, בצבע בורדו שצורות גאו־מטריות עליזות משורטטות עליה.

„לרגע לא חלפה במוחי המחשבה לנטוש את שלו־מק'ה בבית החולים, למרות שידוע לי שמשפחות רבות עושות זאת", הוא אומר, „ואין לי ספק בכך שהאנשים האלה עוברים אחר כך יסורי מצפון גדולים מאוד. הם טיפשים, מסכנים. הם לא מבינים שהקב"ה הוא ה... אם הוא נותן את המכה, אז הוא מקדים לה את התרופה. איך אפשר לוותר על ילד? אני אומר הרבה פעמים ... לחן של שבת, כשכולנו יושבים יחד ושלומק'ה הקלי... שון: איך אפשר לראות את המשפחה שלנו בלי ... מק'ה? זה נראה כל כך עצוב ונורא בלעדיו, שאי אפ... לתאר את זה. אני זוכר שכשהוא נולד אישתי ה... ספרים על הנושא, ורובם כותבים 'מתנה ושמה ילד ... תסמונת דאון'. בהתחלה, כשאתה קורא את זה והיל... עדיין קטן ולא נותן לך שום פידבק, אתה חושב ... מתנה?! מה מתנה בזה?! על מה הם מדברים בכלל?! ... אני רואה את זה כך, שאם ילד רגיל זה מתנה ש... מברכים עליה, ילד כזה זה עשרות מונים יותר. אני ... שב שמי שאין לו ילד כזה, מפסיד".

– למה?

„זאת התנסות כבירה לגדל ילד כזה. זה נסיון ... טי, אדיר, נפלא ומעשיר".

– זה נשמע קצת מוגזם.

„כן, אני לא מתכוון חס וחלילה שהקב"ה צריך ל... את העולם בילדים כאלה. זו גם לא כוונתו. אבל ... כבר, אז צריך להסתכל על זה ככה. זאת התנסות ... מעניינת וממלאת את הלב.

„אנשים רואים משהו חריג ומסתייגים מזה. ה... עשה חסד עם בני האדם שנטע בהם שורש אהבה ... שיאהבו את הצאצאים שלהם בכל מצב כמעט. חשוב ... שהוא יהיה בגן עם ילדים רגילים, כי אין חברה ... עבור אנשים לא רגילים. האנשים הלא רגילים, ש... חיים בחברה הרגילה, הם מנודים מהחברה והם אנ... מסכנים ואומללים. לכן צריך לדאוג, עד כמה שאפ... שהוא ישתלב בחיי החברה. החברה שלנו, לצערי, ה... לא חברת חסד, אלא חברה תועלתנית, אכזרית ... וספרטנית.

„מי שיצרן ומביא תועלת בחברה הזאת הוא חיוני ... שלא מסוגל לכך הוא נחשב שלילי, פרזיט ולא ... לחברה. שחקן כדורסל, שקולע 20 סלים למשחק – ... חשוב שהוא כושי וגוי – מקבל 60 אלף דולר לשנה. ... תועלתי. הוא גורם לנו תענוגות. ככה המין האנו... בנוי, מה אני אעשה. אני לא מצפה, שהחברה תאהב ... ילדי תסמונת דאון, כמו שאנחנו, הוריהם, אוהבים ... תם. אני חושב שהבורות היא שורש השינאה. לא יודע... מה עומד מאחורי ההתנהגות של הילד, ואם שהוא ע... שה דברים מוזרים, אז סולדים מזה. כל אחד צריך לד... שאם היה לו כרומוזום מיותר הוא היה בעל תסמונ... ראון ולא היה עוזר לו כלום".

יש לרב ארנון אהבה גדולה לילדים, אך כמו במשפ... חות אחרות בחברה החרדית, נופל נטל הטיפול בה... בעיקר על כתפי האם. היא גם זו שמשלמת את המחי... עבור קליטת הילד החריג במשפחה, מלבישה ומאכילה ... אותו, לוקחת לחוגי העשרה. „אני משתדל לקום מוקד... – בשבע ורבע, שבע וחצי – מה שקשה לי מאוד", מתאר ארגון את סדר יומו. „אני מתיישב לאט לאט ובנחת על ... המיטה – כך כתוב ברמב"ם, לא לקום בבת אחת ולא ... לקום בעצלנות גדולה. אני אומר את תפילת 'מודה אני ... לפניך'. הולך לבית הכנסת ופוגש שם את כל היהודים ... שאני חי איתם בקהילה. בשמונה אני עולה הביתה. הילד... דים כבר הלכו לבית הספר ואני יושב ואוכל ארוחת בו... קר עם אישתי. מתחיל לקבל טלפונים ולעשות טלפונים ... לפני שאני יוצא, ואז אני נוסע למדרשה שבה אני עובד. ... אני משתדל לחזור הביתה בשעות הערב, קצת לפני ... שהילדים הולכים לישון".

– לאשתך לא קשה להתמודד לבד?

„היא אשת חיל. כל דבר שלא בא בקלות בחיים, הוא קשה, אבל כל דבר קשה גם נותן סיפוק עצום. אני מש־כיב את שלומק'ה לישון. האחרים כבר לא צריכים, אבל איתו זה סידור מיוחד. הוא הולך לישון בשבע וחצי, ולפ־ני שהוא נרדם אני מספר לו סיפור שהוא אוהב מאוד לשמוע, סיפור שאני המצאתי".

– איך גיליתם שהילד חריג?

„אישתי אומרת שברגע שהוא נולד היא ראתה את זה. היא צילצלה הביתה מיד אחרי הלידה, מהטלפון שני־צב ליד המיטה, כשהתינוק מונח לה על הבטן, רטוב. השעה היתה שבע בבוקר ואני נשארתי בבית להכין את הילדים לבית הספר. היא אמרה שנולד לנו בן. אמרתי 'מזל טוב'. והיא אומרת 'אבל נדמה לי, אני חושבת שהוא עם תסמונת דאון'. לא הבנתי מה זה ואז היא אמרה 'מונ־גולואיד'. הייתי בהלם. חשבתי שכל החיים שלי באותו רגע לא נהרסו, אבל נהיו כל כך קשים, משונים. חשבתי שזה יהיה נורא, שפצצה גדולה נפלה עלי. התאוששתי בערב, אחרי שצילצלתי ללונדון ודיברתי עם חבר שלי, שיש לו אח כזה. הוא אמר לי, שכמו שהוא מכיר אותי, אדע להפוך את ההימצאות של הילד הזה בבית ליצירת בית של חסד, אהבה ושימחה. אחרי השיחה הזאת אמרתי לעצמי 'מרגע זה אני שמח עם הילד הזה. זה לא ישנה שום דבר, מה שלא יהיה'. נסעתי לאשתי לבית החולים, סיפרתי לה על השיחה ואמרתי לה: 'מרגע זה שנינו צריכים להיות אנשים שמחים'. כמו שיש מצווה לשמוח בחג סוכות, ושמחת בחגך, אדם צריך להכניס את עצמו למצב של שימחה, וככה אנחנו נעשה".

– יש לך אליו יחס מיוחד בהשוואה לשאר הילדים?

„לכולם יש יחס מיוחד אליו, לא רק לי. לכל האחים שלו ובכלל כל מי שנתקל בו וחי איתו, כי הוא ילד מיו־חד".

– איך אתה מתייחס אליו בצורה שונה?

„קשה לי להשיב על השאלה הזאת. ילדי תסמונת דאון הם מין אחר של ילדים. בשביל מי שלא מכיר אותם זו מכה שההורים קיבלו. כשהצלם שלכם התקשר אלי הוא אמר לי שביקשו ממנו לצלם אותי עם הבן שסובל מתסמונת דאון. אמרתי לו: 'הוא לא סובל מתסמונת דאון, אנחנו סובלים'. הוא ילד כל כך שמח, כל כך עליז. אין לו רגע אחד של עצב. רק כשמעליבים אותו, זה כל כך פוגע בו, פי עשר מאשר ילד רגיל. שמחת החיים שלו זה משהו לא מהעולם הזה. לפעמים אני מגיע בצהריים הביתה. הוא רואה אותי ממרום המדרגות, עומר וצועק שאבא הגיע בכזאת צהלה ושימחה, כאילו שאלף שנה הוא לא ראה אותי, וזה קורה כל יום. זה לא משנה אם הוא ראה אותי גם שעתיים קודם. גם כשאחד האחים שלו חוזר זו בשבילו חגיגה, כאילו שעכשיו ירדה איזו חלי־לית מהירח ויצאו ממנה כמה חייזרים כאלה. הוא נורא מצחיק, כי את כל הדברים הוא עושה בערך כמו שאנחנו עושים. דומה, אבל לא בדיוק. יש לו כרומוזום אחד מיו־תר וזה משנה את התוכנה. מה מצחיק אצל בני אדם? כשיש מהלך מסויים והוא פתאום מתהפך ומשתנה ממה שאתה מצפה שזה יהיה. אצלו זה כל הזמן ככה. כשהוא מתלבש, הוא יכול להלביש את התחתונים על היד לשם שינוי. יש לו השערות מסויימות לגבי הדברים, והן לא תמיד אמיתיות".

– אתם נותנים לו יותר חום מלשאר ילדיכם?

„הוא בעצם גרם לכך שכל המשפחה מחוממת. כולם עם כולם וכולם איתו והוא איתנו כל הזמן. אין מצב שהוא לא איתנו, אז ממילא החום מושפע ממנו אלינו ומאיתנו אליו, זה הדדי. אין כאן רחמים. אנשים חושבים שמתוך רחמים אוהבים את הילד הזה. זה לא ככה בכלל. ... להחזיר לו מה שמגיע לו".

– האחים שלו לא מקנאים בתשומת הלב שמורעפת עליו?

„בכלל לא. היות וגם הם נותנים לו תשומת לב הרבה מעבר למה שהם נותנים לאחיהם האחרים, זה לא פלא בעיניהם שגם ההורים נותנים לו. זה לא רצוני, זה מאוד ספונטני. הוא מחזיר כזה יחס. הקשר של נחמה'לה איתו כל כך נפלא, שהיא לא תמהה על כך שגם האחרים מק־דישים לו כל כך הרבה תשומת לב".

– אתם מקדישים גם יותר זמן ללמד אותו דברים?

„בטח. הסימפטום של התס־מונת הזאת, היא שלילדים יש בעיה מוטורית של שרי־רים חלשים, המכונה היפוטו־ניה. צריך לחזק אותם על ידי תרגולות ומסאז'ים. ככל שא־תה מפעיל יותר את האיבר, הוא נכנס לכושר יותר. אחר כך הוא צריך להתחיל ללמוד את הדברים שילדים אחרים לומדים לעשות מהתוכנה הטבעית שלהם: אם זה לזחול, לעמוד, ללכת, לשתות מכוס, לאכול עם כפית. אצל יל־די דאון כל הדברים האלה לא באים כתוצאה מהתוכנה. אתה צריך להכתיב את זה לתוכנה מבחוץ, וכשהוא רו־כש את המיומנות אחרי כמה פעמים, מכאן והלאה הוא כבר יכול להשתמש בה לבד. להתחיל את זה הוא לא יתחיל לבד. כך שאם מזניחים ילדים כאלה ולא מטפלים בהם, הם נשארים סמרטוטים כאלה בגלל ההיפוטוניה של השרירים ובגלל שהם לא רכשו מיומנויות. אנחנו מדרבנים אותו לעשות את כל הדברים האלה כמה שיו־תר בעצמו, אבל הכל בא לו יותר לאט, וזה כל ההבדל".

„איך אפשר לוותר על ילד? אני אומר הרבה פעמים בשולחן של שבת. איך אפשר לראות את המשפחה שלנו בלי שלומק'ה? זה נראה כל כך עצוב ונורא בלעדיו, שאי אפשר לתאר"

פופיק ארנון ובנו שלומק'ה: „כל אחד צריך לדעת שאם היה לו כרומוזום מיותר הוא היה בעל תסמונת דאון ולא היה עוזר לו כלום"

60 קילו פחות

רוב חייו הבוגרים היה צביקה לוין עסוק בדיאטות כסאח, השמנה, וחוזר חלילה. עכשיו, לאחר השתתפות בסדנה מיוחדת ופחות 60 קילו, הוא בטוח שזה לתמיד

לוין אחרי: מידה 46

לוין לפני: מידה 68

■ **ניצה רימון**
צלומים: צביקה טישלר

'יום שנה' שמח במיוחד חגג השבוע צבי לוין (45) מרעננה. שנה שלמה הוא התמיד והחזיק בשיאו האישי, ושמר על הישגו – ירידה של 60 ק"ג ממשקלו המאד עודף. גם בחגיגה הקטנה הוא המשיך לשמור על האיפוק שמלווה אותו בשנה האחרונה ושתה דק תה צמחים. הוא התחיל במשקל שיא של 180 ק"ג, ועכשיו הוא מסתער על המשימה הבאה שלו – להשיל עוד 20 ק"ג, ולזכות בתואר המרזה הכי חתיך של סדנת ההרזייה המבוקרת בבית חולים מאיר בכפר סבא.

לוין, אב לארבעה ילדים, זוכר שתמיד היה שמן. מתינוק שמנמן התפתח לילד שמנמן וצמח לנער שמן שהיתמר לגובה 190 ס"מ. רק בצבא, בשל פעילות גופנית מוגברת, ירד ממשקלו, ואחר כך, כחש עוד יותר כאשר חלה בצהבת והיה בסכנת חיים. בבית החולים טיפלה בו במסירות תלמידה מבית ספר לאחיות, וכשהתאושש מהמחלה, והוא רק בן 20, הציע נישואין לאחות החיננית.

שרה לוין הרעיה שאיתו, טוענת, שצבי בעצם עבר עליה: היא התחתנה עם חייל צעיר וכחוש (בעקבות המחלה) שעד מהרה חזר למימדיו הטבעיים, ומאז במשך 24 שנים חג במעגל אין סופי של ריאטות, עולה ויורד במשקלו. אפילו קומתו שחה, בעקבות משא הקילוגרמים הכבר, שהכביד על חוט השידרה, והוא התכווץ לקומה של 183 ס"מ בלבד.

שרה המשמשת אחות בבית החולים מאיר שמעה על פתיחת סדנת ההרזייה, ומיד המריצה את בעלה להתמודד בפעם המי יודע כמה עם התיאבון המוגבר שלו. יום רגיל של צבי, העובר כמנהל מסחרי בבוקר, ומורה לנהיגה עד שעות הלילה, סבב סביב 8000 עד 10,000 קלוריות. „לא יכולתי להתמודד עם סתימת פה, ולא הייתי מסודר בארוחות", הוא מתוודה. העלייה במשקל החלה לפגוע בבריאות, הערכים הכימיים של הסוכר והכולסטרול עלו וטיפסו עם לחץ הדם, ואותתו על סכנה. „אבל אני סיגלתי לעצמי קו מחשבה שבין כה וכה החיים מסוכנים ואנו חיים בעולם מסוכן ומטורף, אז השלמתי עם זה שאחיה פחות, אך לפחות טוב וכפי שאני אוהב". אבל האשה והילדים לחצו, והוא נרשם לבסוף לסדנה.

כבר בפגישה הראשונה התברר שהמאזניים בסדנה אינם מתאימים לשמנים מסוגו, והוא נאלץ בשבועות הראשונים להישקל על מאזניים מסחריים של עד 2.5 טון. רק כשהגיע למשקל 140 ק"ג השתתף בשקילה של הסרנה. וקרה לו, לדבריו, עוד דבר מופלא, הוא נישבה בקיסמה של הדיאטה, שהציגו בפניו הדיאטנים הקליניים מירי קרז'נר ודוד כרוכים. הדיאטה הגיעה מארצות הברית, ונקראת 'דיאטת המכורים לפחמימות'. והיא מבוססת על 2־3 ארוחות דלות בפחמימות, וארוחה אחת עשירה בפחמימות, שבה ניתן לאכול כל שחשקה הנפש.

מירי, הדיאטנית הראשית במאיר, התלהבה והחלה ליישם את הדיאטה על שפני נסיון בבית החולים, והתוצאות הנפלאות לא איחרו לבוא. אולם הדיאטנים בצעו עוד מקצה שיפורים ישראלי לשיטה האמריקאית ובדקו ומצאו שניתן לכלול פחמימות מסוימות בארוחות בניגוד לתורת הדיאטה. הבסיס הפיזיולוגי להצלחת השיטה היא הורדת וייצוב רמת האינסולין בדם, אינסולין הוא הורמון מעורר בין היתר רעב, והפחמימות בלחם, סוכר, ממתקים ופירות הן גורם עיקרי להקפצת רמת האינסולין בדם. בדיאטה הזו הפחמימות נאכלות בארוחה אחת בלבד וכך מתרחשת הפרשת אינסולין רק פעם ביום.

צבי התחיל ברגל ימין, כבר בשבוע הראשון השיל 10 ק"ג. אבל הגמילה נתנה אותותיה בהופעת כאבי ראש נוראיים שחלפו רק אחרי שבועיים. „אולם לאור התוצאות הנפלאות, והעובדה שלא חשתי רעב נשארתי רוב הזמן אופטימי". בנוסף החל לשחות מדי יום במשך שעה, ולקיים אימוני כושר כמה פעמים בשבוע. אחרי שתי סרנאות של 20 פגישות, הרגיש צבי שהתמיכה הקבוצתית כבר לא חסרה לו, ושהוא מתמודד ומסתדר היטב עם תוכנית ההרזייה, והפך למטיף נלהב לכל שמן שנקרה בדרכו.

יותר מתשעה חורשים היתה ירידה רצופה במשקלו עד שהושלו 60 ק"ג, ואז הגוף אותת שהוא נכנס לתקופת איזון עם עצמו, והחלה עלייה קלה, שלא מוטטה את צבי. הוא חזר לפעילות גופנית מוגברת, והידק יותר את התפריט היומי, ושוב החלו מחוגי המאזניים לררת. השינוי במראה היה דרמטי, „קודם כל פעם ראשונה בחיי שאני מחויק מעמד בדיאטת רזון למעלה משנה וממידה של 68 הגעתי לג'ינס ליוויס 46 – שזה פסגת האושר בעיני". המשפחה תמכה ועודדה, הבת הביאה לו מניו־יורק מלתחת בגדים חרשה, והחברים מחמיאים, ואפילו לעיתים לא מזהים בו את צביקה השמן. האשה כל כך מפרגנת, שהיא אפילו לא כועסת שטבעת הנישואין מונחת לאחר כבוד במגירה, לאחר שנשרה מאצבעו שהתכווצה. הוא מאד אופטימי ובטוח שהפעם זה לתמיד, ויש לו גם מסר: „ביורעין אני חוטא לפעמים, כדי לשמור על השפיות, אך תמיד חוזר במהירות למוטב".

בסרנה, שנפתחה לפני שנתיים, כבר עברו יותר מ־5000 שמנים בכל הגדלים, שרזו קרוב ל 25 טון, אך צביקה לוין נחשב להצלחה המסחררת ביותר. הוא יישם את כל ההמלצות במלואן והתמיד גם אחרי הסדנה בדיוק לפי השיטה: הדיאטה לאשה ולגבר כמעט זהות: בארוחת הבוקר מומלץ גביע „שלי", קערת סלט חי מירקות דלי פחימות, כפית שמן סוייה, קפה נטול קפאין עם חלב. לארוחת צהריים: 100־150 מנה בשרית או דג, מרק צח וסלט ירקות חי או מבושל, ל'ארוחת האושר' אוכלים מה שמתחשק, אך לכל אחר באופן אישי מורכבת כמות קלוריות מומלצת. טלפון בסרנה 09־900367 או 09־900649.

גם מי שאינו יודע לשאול יודע - לקראת פסח קונים - רק בפיקנטי

מבצעי הוזלה חסרי-תקדים!
כל מה שתרצה - תמצא בפיקנטי, כמובן.
שולחן ערוך לפסח מפיקנטי: טעים, טרי, וזול מכולם

כל זה שלך ועוד אלפי מוצרים במחירים ללא תחרות

מוצר	כמות	סוג	מחיר
עוף קפוא	1 ק"ג		7.99
ירכיים עוף	1 ק"ג	קפוא	9.99
לשון עגל	1 ק"ג	קפוא	38.99
פאלש פילה/צלי כתף	1 ק"ג	קפוא	15.99
ספריבס-עגל חלב	1 ק"ג	בואקום קפוא	19.99
צלעות · כתף · זרוע	1 ק"ג	כבש טרי	44.99
קרפיון טחון	500 גר'	קפוא	10.99
בקלה צעיר	1 ק"ג	קפוא	5.99
מיץ ענבים תירוש	750 מ"ל		4.99
חזה הודו פרוס	1 ק"ג	קפוא	11.99

משה בדש:
שני בת ארבע

להשיג בחנויות הספרים המובחרות. 28 ש"ח בלבד!

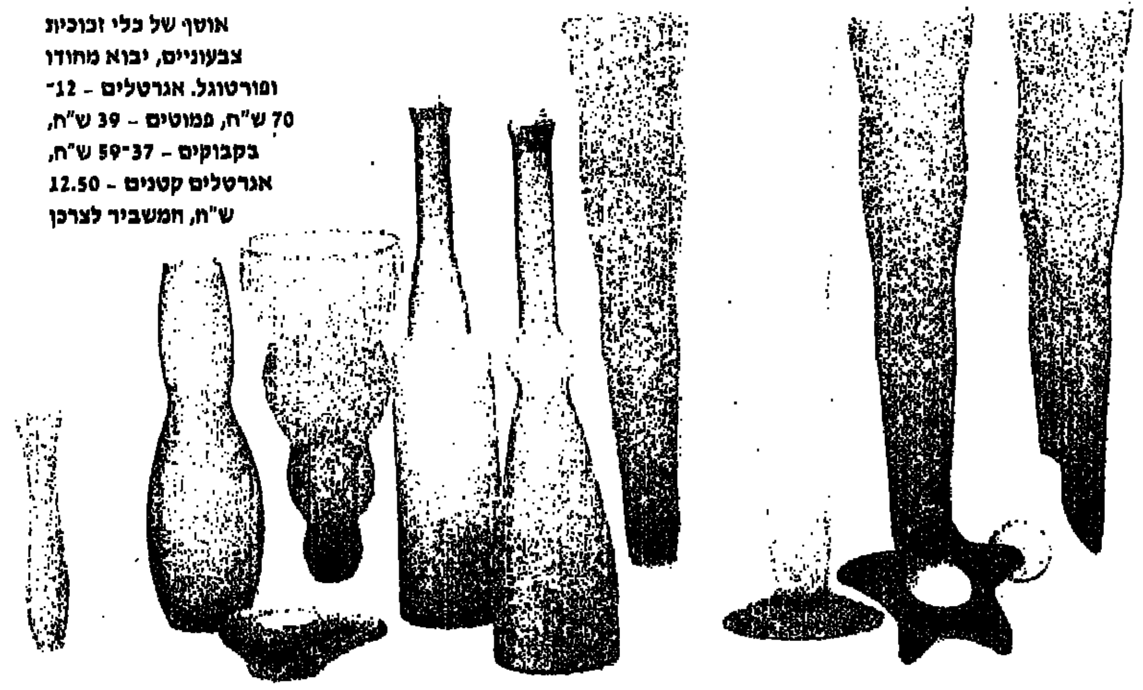
הסינית הפיקנטית: כשרה לפסח!
בואו עם הילדים בחופשת פסח, לאכול סינית אמיתית!
ארוחה מלאה אגרול מנת בשר/עוף מנת אורז רק- 17.90
פיקנ-סין הסינית הפיקנטית
תל אביב, איזורי חן, קניון הצפון 03-6990361
כפר סבא, קניון הצומת טל' 09-902570
ראשל"צ, האצ"ל 20 א.ת. חדש טל' 03-9618464
נתניה, קניון השרון (בפרדס) טל' 09-628640
בני ברק, השומר 104 טל' 03-5743888
פתח תקוה, בר כוכבא 14 טל' 03-9343187
אילת, דרך הערבה 7 טל' 07-372155
אשדוד, קניון תחוצות טל' 07-752787
- כשר - בהשגחת הרבנות בני-ברק

פיקנטי תשלובת

שביר

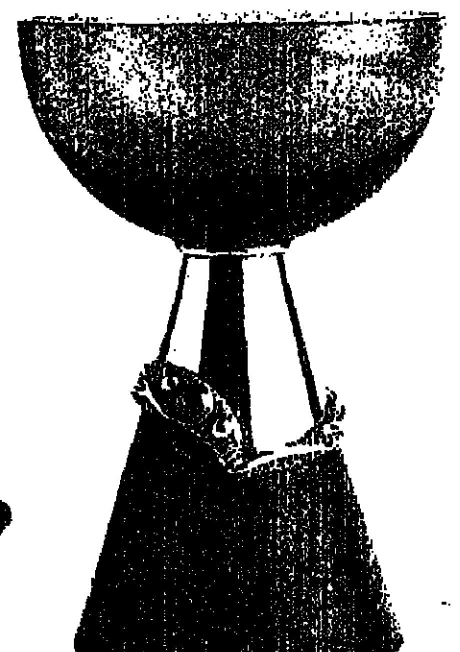
כלי זכוכית לא יוצאים מהאופנה, ולאחרונה הם מציפים את השוק במיגוון עצום של צבעים וגוונים מרהיבים, בטקסטורות מעניינות ובעיצובים בלתי שגרתיים. כלים שימושיים או דקורטיביים, מעשה ידי אמנים או בסדרות יצור תעשייתיות: צלחות, כוסות, בקבוקים, אגרטלים, פמוטים, צנצנות, כלים לנוי - ומה לא. מהזול ביותר ועד הכי יקר. החל מ־4 ש"ח לכוס צבעונית בעיצוב פונקציונלי ועד 400 דולר לבקבוק דקורטיבי שעיצב אמן ידוע. ליקטנו מבחר כלי זכוכית יפים ושימושיים

תצלומים: צביקה טישלר

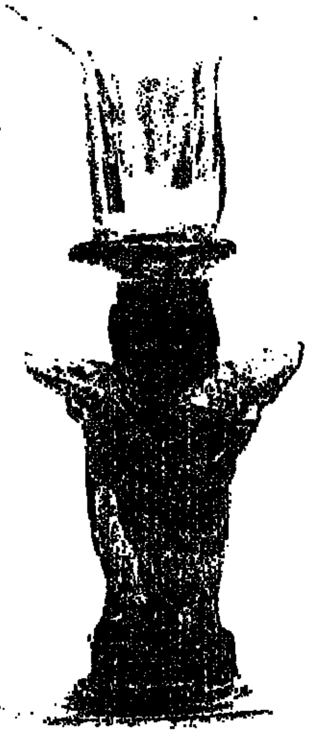


אוסף של כלי זכוכית צבעוניים, יבוא מהודו ופורטוגל. אגרטלים - 12־70 ש"ח, פמוטים - 39 ש"ח, בקבוקים - 37־59 ש"ח, אגרטלים קטנים - 12.50 ש"ח, המשביר לצרכן

אגרטלי 'COBRA' בשלל צבעים מזכוכית, עשויים בטכניקה המשלבת מספר גוונים בכלי אחד. אגרטל קטן - 45 ש"ח, אגרטל גדול - 83 ש"ח. 'נעמן פורצלן'



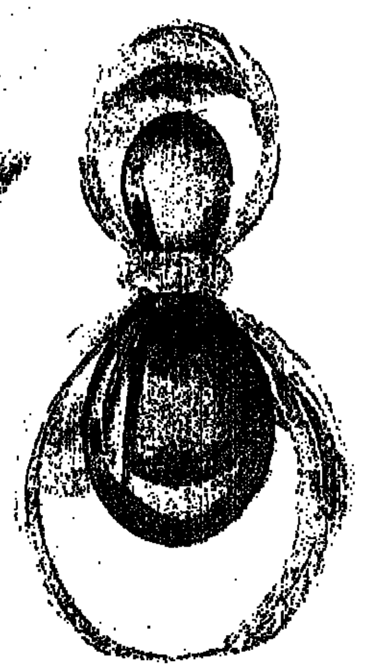
כוס לקידוש מזכוכית בצבע כחול וירוק, עם עיטורי כסף טהור, 157 ש"ח. חברת DOMAR עבור רשת 'ח. שטרן'



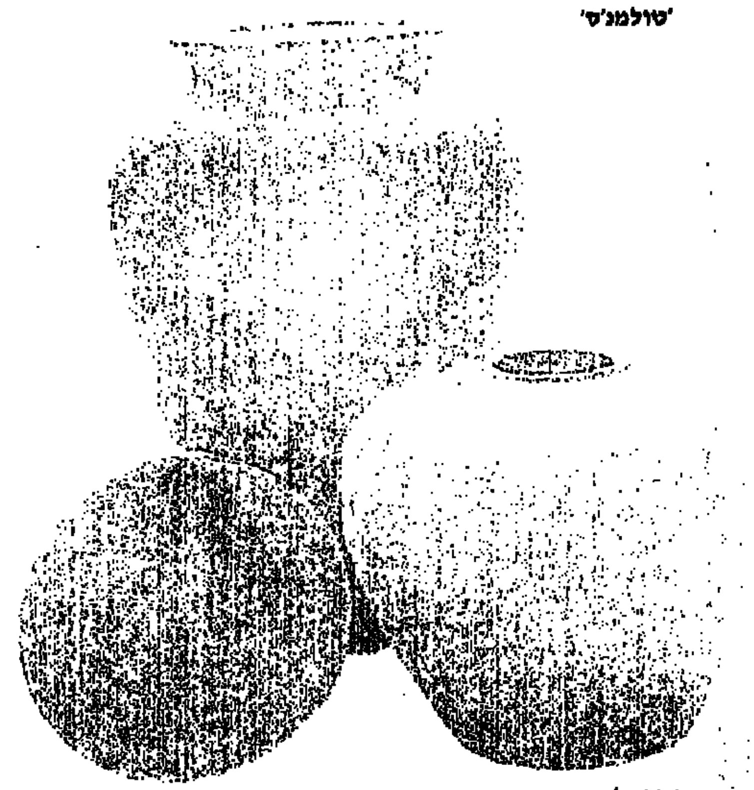
פמוטים מזכוכית, עם מעמד בדמות מלאך, 32 ש"ח. מעמד בדמות קקטוס, 35 ש"ח. 'טולמנ'ס'

קערות פלסטיק באיכות גבוהה, צבעוניות עזה בצד צבעים פסטליים. צלחות צבעוניות - 8 ש"ח, כפות לסלט - 10 ש"ח זוג, כוסות - 7 ש"ח, קנקן - 30 ש"ח, קערות - 15־25 ש"ח. ב'נישה'

צנצנות לאחסון, עם פקק אוטם, מזכוכית צבעונית, תוצרת סין. 13־24 ש"ח, הכלי הגדול לספגטי - 24 ש"ח. רשת 'עיצוב אחר'



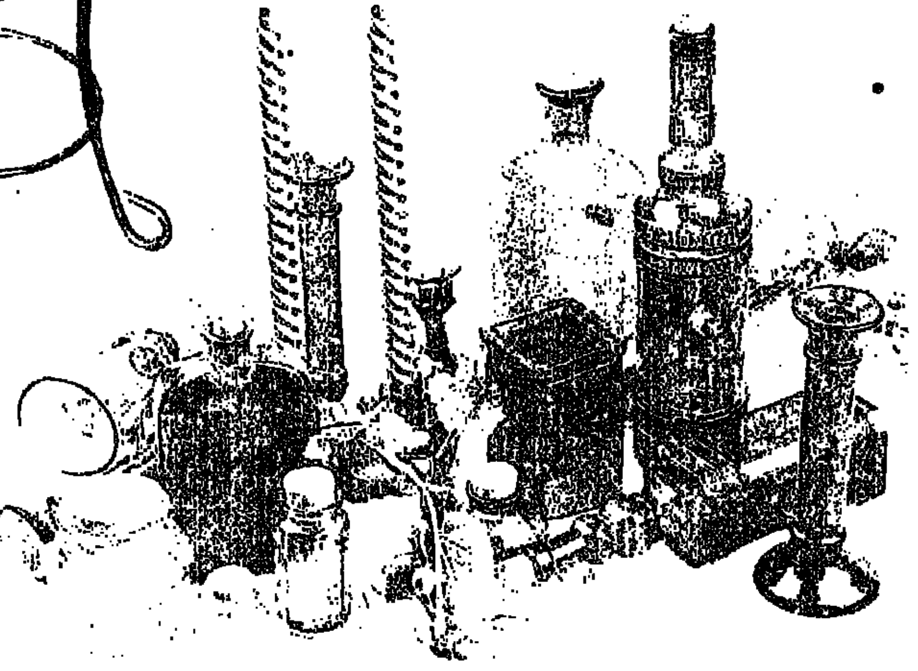
האמן האיטלקי לויג'י אונסטו פיתח שיטה של ניפוח שכבתי בזכוכית, 300־450 דולר לבקבוק או אגרטל. בגלריה 'ארטה וטרו'



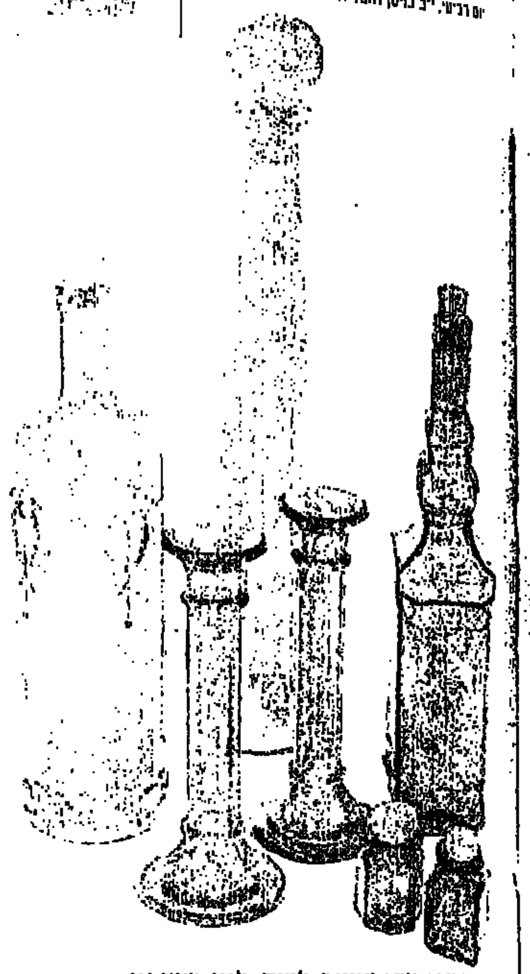
אגרטלים מגרפת עשויים זכוכית מותזת בצבע קובלט בעיצובים שונים, 590־1,200 בהתאם לגודל האגרטל. חברת 'קוורץ', ב'סידס'

פמוט מזכוכית קובלט כחולה לנרות צפים במים, 41 ש"ח. רשת 'קאזה'

קערות זכוכית צבעונית, עונות לשם 'היסטוריה', יבוא מבלגיה. 46־450 ש"ח בהתאם לגודל, רשת 'נולי'ס'

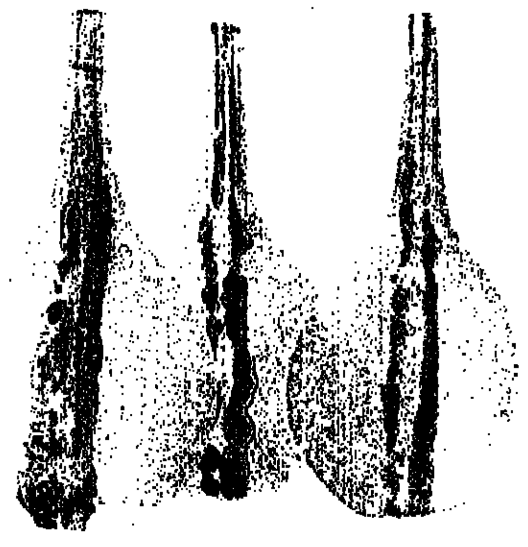


מגוון רחב של כלי זכוכית צבעוניים בעיצובים מרהיבים. בקבוקים - 20־30 ש"ח, פמוטים - 14־16 ש"ח לפמוט, נייכלי זכוכית מרובעים - 10־30 ש"ח, צנצנות אחסון - 5־14 ש"ח. "שרה'לה - מצויינות במטבח ובבית"

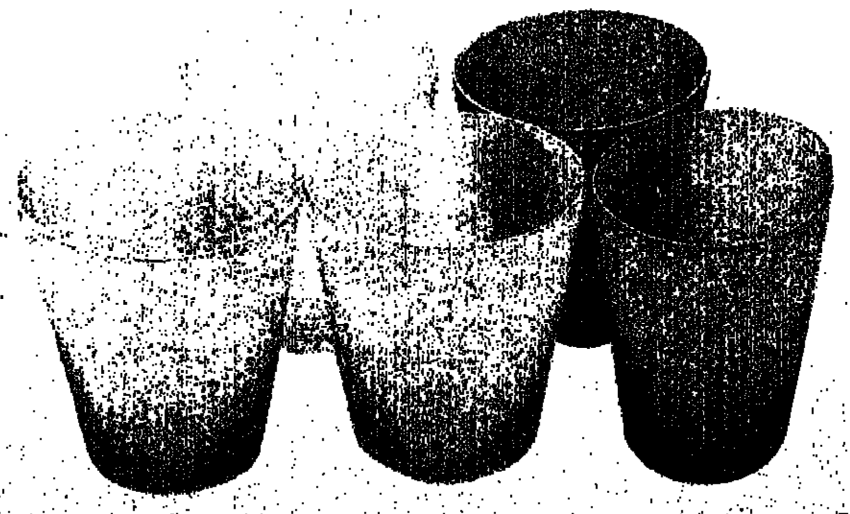


בקבוקי זכוכית אדומים, למים, ליין, שמן או משקאות אחרים. 24־46 ש"ח, בהתאם לגודל ולצורה. צנצנות זכוכית קטנות עם פקק שעם - 6־9 ש"ח. 'ביתילי', תוצרת פורטוגל

ציפורים ודגים צבעוניים לקישוט על המדף מקריסטל משובח, 250 ש"ח. חברת 'בקרה', 'קליפר'



בקבוקים צבעוניים של האמן האיטלקי אלפרדו ברביני, חלוץ אמנות הזכוכית המודרנית, 222 דולר. גלריה 'ארטה ווטרו'



כוסות לשתיה קלה בצבעים מרהיבים, יבוא מהודו, 14.90 ש"ח. רשת 'מלי'ס'

בוא לגלות את אוצרות הממלכה

אבני חן, בגדי משי אופנתיים, עבודות אומנות וכלי 'קלזון' נדירים, הם רק מעט מהאוצרות המחכים לפתות אתכם בחנויות ובשווקים הססגוניים של תאילנד.
תאילנד מציעה לך חוויות והתנסויות שמעבר לדמיון: נופיו המרהיבים של החוף המזרחי, בנגקוק על מקדשיה, צ'יאנג מאי בצפון, המפורסמת בעבודות היד שלה, ואיי פוקט וסמוי בדרום, בהם תהנה מארוח במלונות המפוארים ביותר בעולם.
שנת '95 רצופה אירועים ונצציס בהם חוגגת תאילנד חמישים שנה (יובל הזהב) להכתרתו של מלך תאילנד.
בוא לבקר בממלכה, ותן לתאילנד להפוך את חלומותיך למציאות.

Thailand

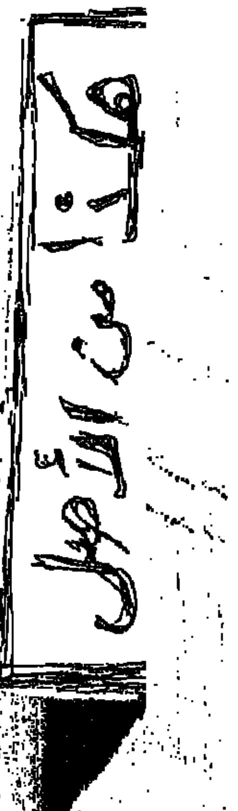
הטיול מתחיל כבר בטוס

אם אתם רוצים להתחיל את החופשה כבר בנמל התעופה - טוסו לתאילנד עם אל על. רק אל על מציעה לכם קו ישיר לתאילנד וחווית טיסה שלא תשכח: תפריטים אקזוטיים, מבחר משקאות ושירות אישי מצוות אל על. פנה לסוכן הנסיעות שלך.

אל על EL AL

לקבלת עלון חינם אנא מלא את הספח המצורף, ושלח לנציג משרד התיירות התאילנדי, ת.ד. 674 גבעתיים, מיקוד: 53106

שם: ______ כתובת: ______



מורה נבוכים

איך מרגיעים תינוק בוכה

יש הורים הנוהגים להרגיע את התינוק הבוכה כשהם נוקטים מיד במרב האמצעים – מחזיקים אותו על הידיים, מנענעים אותו או את עגלתו, מדברים אליו או מאכילים אותו. תינוק הרגיל להירגע בדרך זאת, לומד להיות תלוי בהתערבות מבחוץ לצורך הרגעתו, ובכך הוא עלול להחמיץ הזדמנות להרגיש כי תרם מעצמו לתהליך ההרגעה. לעומת זאת, כאשר מרגיעים את התינוק בהדרגה, הוא משתתף באופן פעיל בתהליך הרגעתו וכך הוא לומד להירגע גם בכוחות עצמו, ובמשך הזמן הוא עשוי להשתמש ביכולת זאת יותר ויותר.

כדאי, אם כן, לנסות להרגיע את התינוק בהדרגה. מוצע כאן תהליך מלא של הרגעה הדרגתית של תינוק בוכה. בוודאי תתאימו את ההצעות שלפניכם למציאות הפרטית שלכם.

1. התינוק בוכה. נסו להמתין כמה שניות, אולי הוא יירגע לבד.
2. אם הוא ממשיך לבכות – דברו אליו או שירו בקול. ייתכן שקולכם יגבר על בכיו, וירגיע אותו.
3. אם הוא ממשיך לבכות – נסו להצמיד בעדינות את ידיו לגופו. ריסון התנועה עשוי להרגיעו.
4. אם הוא נוהג למצוץ – תנו לו מוצץ.
5. אם גם אז התינוק ממשיך לבכות – הרימו אותו ונועו עימו בחדר. כל תינוק מעדיף צורת אחיזה מסויימת, שבה הוא מרגיש נוח: יש תינוקות הנרגעים כאשר גופם צמוד לגוף ההורה הנושא אותם, ופניהם מעל לכתפו, יש הנרגעים כאשר ראשם מונח על החזה של ההורה, ויש תינוקות המעריפים שגבם צמוד לגוף ההורה ופניהם מופנות קדימה.
6. התינוק עדיין ממשיך בבכיו – בידקו אם משהו מציק לו: אולי הוא רטוב, אולי הוא רעב או צמא, ואולי חם לו מדי או קר לו מדי.

שימו לב: שני שלבי ההרגעה הראשונים יתאימו למצב שבו הבכי רק מתחיל להתפתח, או שעוצמתו נמוכה. ואולם, אם התינוק כבר צורח בעוצמה רבה, אין טעם להתחיל בשלבים אלה. כדאי לנקוט מיד בכל האמצעים להרגעתו. במקרים האחרים, אם תשתמשו בתהליך ההרגעה ההדרגתי תהיה לתינוק הזדמנות לתרום את חלקו. כך יוכל ללמוד שהוא מסוגל לשלוט בבכי.

הוא בוכה כל היום – מה לעשות?

הנה כמה עצות העשויות לעזור לכם במקרה של בכי ממושך.

• אם תינוקכם נוטה להרבות בבכי – אולי הסיבה לכך היא פיסית, וכדאי להתייעץ ברופא. ייתכן שהתינוק סובל מגזים במערכת העיכול, או מכאב אוזניים, או מגירוי עור במפשעה, או ממצוקה פיסית אחרת.

• אפשר לנסות לשנות את סביבת התינוק: להחשיך מעט את החדר, להפעיל את מקלט הרדיו, ולחלופין – להפחית את הרעשים בבית. נסו לחמם מעט את החדר, או להיפך – להפשיט חלק מבגדיו של התינוק. ייתכן שקר לו מדי, או שחם לו מדי.

• קורה במקרים נדירים, שחפצים שונים מהווים גירוי־יתר לתינוק ומפריעים לו להירדם. כדי לבחון זאת, יש להוציא ממיטתו תמונות וצעצועים. השכיבו אותו על צידו, סמוך לדופן המיטה, והצמידו שמיכה לסורגי המיטה משני צידיה, כך שתחסום את שדה הראייה של התינוק.

• קחו אותו לטיול בחוץ. תנודות העגלה והאוויר הצח עשויים לחולל נפלאות.

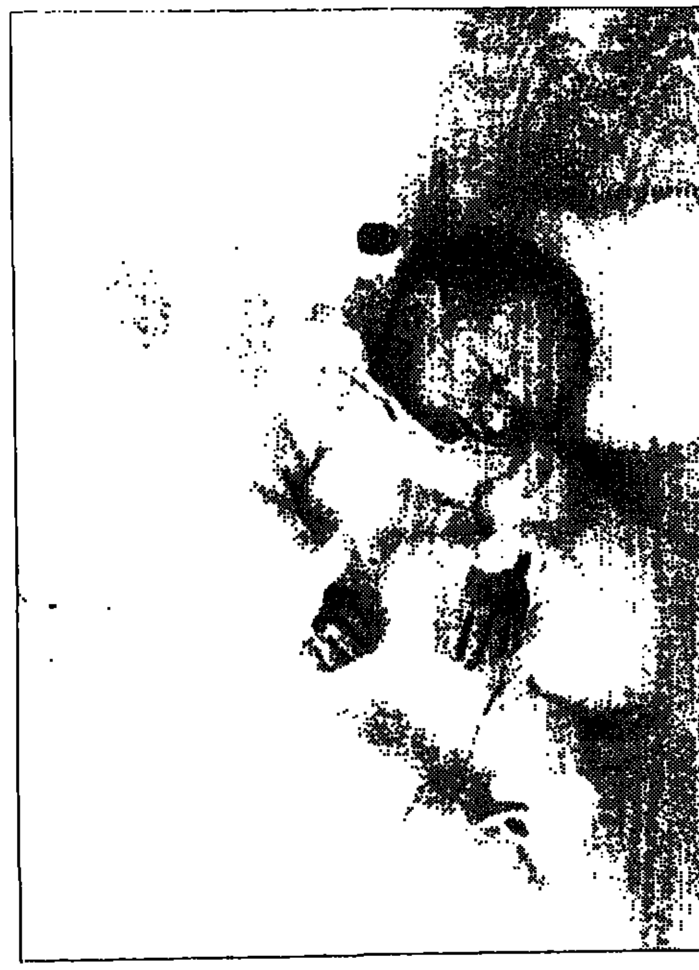
• שאו את התינוק במנשא־בטן. מגע גופכם והתנודות עשויים להרגיעו.

• עיסוי עשוי להרגיע את התינוק. עסו בעדינות את כל גופו, כמה פעמים ביום. לאחר הרחצה – עסו את איבריו החשופים. אין צורך להשתמש בשמן או באבק טלק.

• אפשר לעטוף את התינוק בחיתול בד או בשמיכה, כשהוא מוחזק בידיכם או כשאתם יושבים לידו ומשגיחים עליו. הקפידו לעטוף אותו בצורה רופפת, כדי למנוע אי־נוחות.

ומטעמי בטיחות: אל תהדקו את החיתול או את השמיכה יתר על המידה, ואל תשאירו את התינוק לבדו כשהוא עטוף, לבל ייחנק!

לערימת הספרים הגבוהה, העוסקת בגידול ילדים, מצטרף 'פסיעות ראשונות'. הפעם זהו ספר שכולו פרי פיתוח ישראלי, והדבר ניכר גם בעברית המשובחת. הכתיבה ברורה, פשוטה, קל מאד להתמצא ולשלוף את החומר הרלוונטי, וניתן כאן מענה מרגיע לשאלות רבות. לפניכם קטעים נבחרים



השוואות: מדוע הורים נוהגים לערוך השוואות בין תינוקם לבין תינוקות אחרים?

כיצד אפשר לצייר תמונה מאוזנת ושלימה של התפתחותו הייחודית של התינוק בתחומי ההתפתחות השונים?

שי וניר בני 5 חודשים. שניהם תינוקות רגילים והתפתחותם נורמלית. אימותיהם חברות טובות והן מבלות יחד, עם ילדיהן, כמעט כל יום. במצב כזה טיבעי עורכים השוואות בין הילדים, אך השוואה בין שי לבין ניר עלולה לגרום דאגה לאחת מהאימהות, או לשתיהן גם יחד.

שי הוא תינוק גדל גוף (משקלו 9.5 ק"ג). כשהוא שוכב על הבטן, הוא מסוגל כבר להתרומם על אמותיו ועל כפות ידיו. בגיל 4.5 חודשים התהפך פעמיים מהבטן לגב, אך מאז לא חזר על כך. כשהוא שוכב על גבו הוא מושיט את שתי ידיו לעבר חפצים ומשחק בהם. הוא מרבה להתבונן באנשים, לוכד את מבטם ומחייך. מדי פעם הוא משמיע קולות גרוניים, אך אינו מרבה בכך. שי אוכל הרבה ובלהיטות. הוא מתקשה להירדם ובמשך שעה ארוכה הוא שוכב במיטתו. בדרך כלל לא דרוכ׳ הוא מתבונן סביבו ונרדם רק לאחר זמן רב.

אימו של שי מרוצה מיכולתו ליצור קשר טוב עם הסובבים אותו, אך היא מודאגת מקצב התפתחותו המוטורית. לדעתה הוא היה צריך כבר להתהפך. היא ראתה תינוקות רבים בני גילו שכבר זוחלים על בטנם, ונדמה לה כי יחלוף עוד זמן רב עד שבנה יגיע לשלב הזחילה.

ניר הוא תינוק קטן ורזה יחסית (משקלו 5.2). בשכיבה על הבטן הוא מסוגל להתרומם לגובה רב על כפות הידיים, ולהסתובב. הוא מתהפך בקלות וברציפות מהבטן לגב. אף פעם אין הוא נמצא באותו המקום שבו השאירו אותו. הוא עסוק כל הזמן בתנועה, בבריקת חפצים, במילמול ובהשמעת קולות, וכמעט שאינו מתייחס לאנשים הנמצאים סביבו. כאשר לוקחים אותו על הידיים הוא נע בחוסר שקט, ולאחר מספר דקות הוא דורש להניחו על הרצפה. הוא מתנהג כך גם בשעת הארוחה: הוא אוכל מעט, ולאחר זמן קצר מתנגד להמשיך לאכול, מניע את ראשו לשלילה מצד לצד ומבקש לרדת אל הרצפה. הוא נרדם במהירות, אך לזמן קצר יחסית.

אמא של ניר גאה בזריזות התנועה של בנה ובקולות שהוא משמיע. עם זאת היא מוטרדת מכך שאינו אוכל ואינו עולה במשקל, והייתה רוצה שיישן יותר ושיהיה רגוע יותר כאשר מחזיקים אותו על הידיים.

האם גם אתם חשים כך לעתים? האם כשאתם חושבים על ילדכם אתם חשים לעתים כפי שחשה אימו של שי? ואולי כפי שחשה אימו של ניר?

טווח ההתפתחות הנורמאלית של התינוקות השונים בתחומים השונים הוא רחב ביותר.

תינוקות שונים עשויים להגיע להישגים שונים בגילאים שונים בכל אחד מתחומי ההתפתחות, והטווח שבו היכולת שהם מגלים נחשב תקין הוא רחב ביותר. לדוגמה: טווח הגילאים התקין לביצוע התהפכות הוא 3־8 חודשים; טווח הגילאים שבו התינוק מתחיל לשתף פעולה במשחק מחבואים („קוקו") נע בין 3־9 חודשים; הטווח התקין להגיית ה„מלה" הראשונה הוא 8־18 חודשים; וטווח הגילאים התקין שבו התינוק מתחיל להיעמד בכוחות עצמו וללא תמיכה נע בין 10־17 חודשים.

טווח ההתפתחות התקין הוא, איפוא, רחב מאוד, ולכן אין טעם לדאוג או לקנא למראה תינוקות אחרים שהקדימו להתפתח. ברוב המקרים הדאגה הנוצרת בעקבות ההשוואה, מיותרת. כדי להסיר דאגה מליבכם אפשר להתייעץ עם אחות התחנה לבריאות המשפחה או ברופא הילדים. הם יאבחנו אם התינוק מתפתח כהלכה. במרכזים להתפתחות הילד יערכו לתינוק בדיקות מעמיקות יותר במקרה של חשש לבעיות בהתפתחותו, ויטפלו בו אם יהיה צורך בכך.

לכל תינוק קצב התפתחות משלו

התפתחות התינוק תלויה בראש ובראשונה בקצב ההתפתחות של מערכת העצבים שלו. כדי שיתחיל לזחול, ללכת או לדבר, על מערכת העצבים המתאימה להבשיל. הוא לא יתחיל לדבר, למשל, לפני שיבשילו האזורים במערכת העצבים האחראים על הדיבור, וזאת גם אם תספקו לו גירויים מתאימים. יש תינוקות המתחילים לדבר בסביבות גיל שנה, ויש תינוקות העושים זאת רק לאחר גיל שנתיים. לעתים קרובות זהו דפוס משפחתי החוזר על עצמו, וגם הוא תקין. בדרך כלל יצמצמו התינוקות המתחילים לדבר בגיל מאוחר יותר את הפער בינם לבין התינוקות האחרים בתוך זמן קצר. גם בתחום התנועה קיימת תופעה דומה: התינוק לא מתחיל לזחול או ללכת לפני שמערכת העצבים השולטת על איברי התנועה שלו מבשילה.

● 'פסיעות ראשונות', הוצ' 'חמד', בשיתוף עם משרד החינוך והמרכז לטכנולוגיה חינוכית. פיתוח וכתיבה – רני

ט י פ ו ח

יפה לתמיד

רוצות עיניים מאופרות גם בחמש בבוקר? שפתיים צבועות בקפידה גם אחרי נשיקה סוערת? יש דבר כזה. קוראים לזה איפור קבוע, אבל כדאי לבדוק טוב־טוב את היתרונות והחסרונות של כל שיטה

■ **טלי רוזין, תלמה אדם**

אם זה לא היה כל כך מסוכן, זה יכול היה להיות אפילו מצחיק, שהרי איך יכול להיות שרווקא בתחום שנקרא אי־פור קבוע אי אפשר להגיע לקביעה חד משמעית? ולא שניסינו לקבוע האם יפה או לא יפה. זו באמת שאלה אישית של טעם וריח. יש מי שמרגישה נהדר כשהיא קמה בבוקר עם איי ליינר, ויש מי שמרגישה מגוחכת להתעורר עם שפתיים תחומות ומורגשות. בתחום הזה באמת הכל פתוח, וכל אחת שתעשה את הטוב בעיניה, ובשפתיה.

הבעיה היא שגם התחומים האחרים נשארים פתוחים, וזו כבר לא שאלה של טעם וריח. כשאין תשובות חד משמעיות בנו־שאים כמו אלרגיות, זיהומים וני־טיחות, זה כבר פשוט לא מריח טוב. ככל ששאלנו יותר, כך התר־בו התשובות הסותרות. מילים כמו שרלטנית, פושעת, רמאית (ועוד כמה שהנייר לא סובל) מתעופפות בין העוסקות בתחום. כל אחת נשבעת שהיא יושבת על ערימה של תביעות משפטיות (שהוגשו נגד אחרות כמובן) ולפי עדותן אפשר לחשוב שאין להן בכלל זמן לקבל לקוחות חדשות היות ורוב זמנן מוקדש לתיקון פאשלות (שנעשו על ידי אחרות, כמובן).

מה שברור הוא שאיפור קבוע, או־פנתי ככל שיהיה, איננו סיפור חדש ואף ישראלית לא המציאה אותו. השיטה נולדה בסין, שם השתמשו בתחילה במקל במבוק שנחצה לאו־רכו. אל הרווח שנוצר החדירו מחט, ליפפו בחוט, טבלו בצבע, ושרטו את העור. בשלב מאוחר יותר הפך מוט הבמבוק למוט ברזל ולימים אף הוספה לו משקולת מייצבת, רק בשביל לגלות אחר כך שהיא אולי מייצבת את היד אבל גם מעייפת אותה מאוד.

היום, בעידן החשמל, האיידס והמחלות הזיהומיות, מדובר במכ־שיר קטן ומחט חד פעמית, או לי־תר דיוק קובץ של מחטים שכמותן משתנה בהתאם לצורך. תיחום שפ־תיים למשל דורש ... מחטים, ציור גבות בחמש, וגם זה תלוי בטכניקה. מי שמציירת את הגבות כקו מלא ועבה תשתמש ביותר, מי שמציירת אותן שערה־שערה פינצטה־פינצטה תבחר במחט דקה יותר.

בכל מקרה, עיקרון השריטה נשמר, וזה מה שעושים: שורטים את השכבה הראשונה של העור (בעומק של 0.07 מ"מ) ומחדירים פיגמנט. להבדיל מכתובות קעקע, שם נעשה הציור בשכ־בות העמוקות יותר של העור וזה לא רק כואב אלא גם נשאר לעולם ועד, הרי שבאיפור הקבוע מדובר בשריטה שיטחית שגם הולכת ודוהה עם הזמן וגם ניתנת להסרה. הכאב, אם בכלל, הוא בסדר גודל של שריטה שיטחית, למעט איזור ה"לב" שנוצר במיפגש בין השפתיים העליונות, שם כואב יותר. כל העוסקות במלאכה מורחות על האיזור מישחה שעושה הרדמה מקומית קלה.

ועל איזה איזורים אפשר לעשות איפור קבוע? על הגבות, אותן ניתן למלא, להאריך, לע־בות או פשוט לצייר מחדש. אפשר לצייר איי ליינר רק על העפעף העליון או להוסיף קו תוחם לשפתיים. אפשר למלא את השפתיים בשלמותן ו/או לעבות אותן, להוסיף נקודת חן אילהי סוו־פורד, וגם למלא קרחות, לטשטש צלקות ולשחזר פיטמות.

בנוגע לשפתיים ולאפשרויות האיפור הקבוע הגלומות בהן, חלוקות הדיעות: לידיה לאופר, הוותיקה בין הישראליות שגם מנהלת בית ספר לאיפור קבוע, עושה הכל – תיחום ומילוי. נחמה שורק, קוסמטיקאית ותיקה שעוברת בחיפה וב־חור, מוכנה לעשות אך ורק תיחום. לדעתה, היות והשפתיים הן איבר רגיש במיוחד שנפגע בקלות ולו רק מפגעי מזג האוויר, אין למלא אותן באי־פור. רונית חמו, העושה ומלמדת איפור קבוע ... של לידיה לינג, רוגלת במראה טבעי, ממליצה לעשות רק קו תוחם, אבל ממלאה למי שמבקשת.

כדי שתדעי לקראת מה את הולכת, ואיך את הולכת להיראות בסוף התהליך, חשוב מאוד לשים לב לציור הראשוני, זה שנעשה עוד לפני המחט. זה השלב שבו אפשר לשנות, להוסיף, להוריד או פשוט לוותר על הכל. עם תום התה־ליך זה יהיה קשה יותר, וחבל. האיפור הקבוע אמור להשאר כזה למשך שלוש שנים לפחות, אבל יש נשים שתצטרכנה לעבור שניים, שלושה ואפילו ארבעה טיפולים עד להשגת הגוון הרצוי, יש נשים שמעידות על כך שבמהלך שלוש הש־נים המובטחות חלה דהייה של הגוון, ואחרי שנה וחצי הוא לא נראה טוב כמו שנראה אחרי חודש וחצי, ויש ויכוחים.

לאופר טוענת שאיי ליינר שהיא עושה תופס כבר בפעם הראשונה, ושבעלות עור כהה תצט־רכנה לעבור 3־4 טיפולים בצבעים מסויימים בעוד שבעלות העור הבהיר יותר תעבורנה רק שניים או שלושה. רונית חמו אומרת ש־10% מה־

נשים לא צריכות פעם שניה בכלל, 70% צריכות פעם שניה לחיזוק, ו־20% צריכות פעם שלישית. נשים עם עור רגיש במיוחד, היא אומרת, כאלה שכל נגיעה משאירה אצלן צלקת, הולכות מראש על שלוש פעמים, כל פעם קצת.

נחמה שורק טוענת שהכל מאוד אישי. גם קליטת הצבע וגם הדהייה שלו. לאופר מחזקת את הטענה הזו, ומסבירה שכל צבע גם נראה אח־רת על פניה של כל אחת, בהתאם לגוונים שהיא באה איתם מהבית, וחשוב לזכור את הפרט הזה לפני שבוחרים את הצבע. בעניין הדהייה ההד־רגתית אומרת חמו שבגלל שמדובר בשכבה הר־אשונה של העור, והעור מתקלף ומתחדש, השכ־בה הצבועה הופכת דקה יותר, ולכן האיפור מב־היר.

כמו כל שריטה שהיא, גם השריטה שנוצרת בטיפול הזה יוצרת גלד. איך מטפלים בגלד, זו כבר שאלה אחרת. לאופר אומרת באופן חד מש־מעי שיש למרוח עליו משחה אנטיביוטית. נחמה שורק מורחת סביעור ואילו רונית חמו נשמעת חד־משמעית כשהיא אומרת שאין למרוח כלום. הבעיה היא שנימוקי שני הצדדים נשמעים מש־כנעים. לאופר אומרת שהריכוז הגבוה של השומן במשחה מונע את התייבשות והתקלפות הגלד. לטענתה, גלד שמתייבש ומתקלף משאיר אחריו רק צל של הצבע, ולוקח איתו חלק ניכר מהעבו־דה.

חמו אומרת שמריחת משחה אנטיביוטית נש־מעת אמנם כהוראה מאוד רפואית, אבל שרווקא השומן שבמשחה הוא זה שהורס את העבודה. מב־חינתה ההוראה ברורה: עד תום 48 שעות אחרי הטיפול (שזה בערך הזמן בו נוצרת ההגלדה), אסור להשתמש בשום פנים ואופן בשום דבר שו־מני, וזה כולל לא רק משחות ורקמים אלא גם פי־צוח גרעינים. השומן, היא אומרת, פועל במהלך השעות האלה כמסיר צבע, והוא עד כדי כך טוב למחיקה שאם עשית איפור קבוע והוא לא מצא חן בעינייך, את יכולה באותו רגע פשוט לנגב אותו עם שמן תינוקות. לאופר נשבעת שאצלה זה לא קורה. כן שומן, לא שומן – האיפור נשאר קבוע.

הויכוח בין השתיים (שנוצר רק על ידינו, מעל דפי העיתון, והוא מייצג את השוני בין שתי השיטות העיקריות הקיימות היום בשוק) ניטש גם בתחומים אחרים. חמו אומרת שבשביל להש־יג מראה כמה שיותר טבעי, יש לערבב בין גוו־ני הצבע השונים. הצבעים שהיא משתמשת בהם מגיעים מארה"ב, נושאים תו תקן אמריקאי, ומ־קורם אורגאני. כשצריך, היא משתמשת אפילו בצבע הצהוב שנועד ליצור אשליה של שערות שהתבהרו בשמש.

נחמה שורק אומרת, שאפשר לערבב בין הצב־עים כל עוד מדובר בבאלה השייכים לאותה מש־פחה ולאותה חברה, ואילו לאופר, שחלק מהצב־עים שלה קיבלו אישור ממשרד הבריאות וחלק אחר פיתחה בעצמה, טוענת שאסור לערבב בין הגוונים. משקלו הסגולי של כל צבע, היא או־מרת, שונה, ולכן עירבוב ביניהם יכול ליצור כתמים בלתי הפיכים ואלרגיות. ובעניין האלר־גיות, טיפ חשוב שקיבלנו מקוסמטיקאית שהע־דיפה להשאר בעילום שם: מילת המפתח היא טסט. כן, כן, פשוט לנסות. זו הדרך היחידה שבה אפשר לדעת מראש אם את אלרגית לחומר או לא.

שריטה קטנה במקום מוצנע תודיע לך חד משמעית אם את יכולה להרשות לעצמך את הע־ניין או לא, וזה חשוב. אותה קוסמטיקאית אגב, רוגלת גם היא בעירבוב צבעים. גם לגבי הגבות אין תמימות דעים בשטח, אבל זו כבר שאלה של טעם וטכניקה. אפשר למלא את הגבות במשטח צבע אחיד, ואפשר לצייר אותן צפוף שייראו כמו שיער.

ההבדל שנראה עקרוני ביותר בין שתי השי־טות הוא בדרך שבה מתבצעת העבודה. אצל רוב המאפרות נעשה הטיפול כמו אצל הקוסמטיק־אית: הלקוחה שוכבת ואילו בעלת המקצוע (ויש

המשך בעמוד 16

דניאלה היקרה

מכתבים למדור 'דניאלה היקרה' נא לשלוח ל־'זמנים מודרנים', ת.ד. 109 דרך פ"ת 138, ת"א

הצילו, אני מקריח

אני בחור מקריח ואני רואה בעתונים פרסומת לכל מיני תכשירים נגד התקרחות. קניתי כרר אחד או שניים ושום דבר לא עזר. האם את יכולה להגיד לי מנסיונך מה הכי טוב.

אפי, ראשל"צ

להגיד לך מנסיוני איזה תכשיר הכי טוב? ואת אומרת שלפי דעתך היתה לי פעם קרחת ותכשיר מסויים גידל לי את השיער. אני מצטערת לאכזב אותך. אף פעם לא היתה לי קרחת. מצד שני אם אתה רוצה עצה, שלא קשורה לנסיוני האישי עם קרחות, אז הנה היא: שכח מכל התכשירים ותשא בגאון את הקרחת שלך. לגבר זה לא נורא.

חמותי מנדנדת

לפני חמישה חודשים ילדתי את בתי הבכורה. להורי זאת הנכדה השישית, אבל לחמי וחמותי זאת הנכדה הראשונה. הבעיה היא שחמותי כל הזמן משגיחה עלי ועל דרך הטיפול שלי בילדה ומעירה לי הערות. ההערות שלה מאוד מלחיצות אותי ונותנות לי הרגשה של חוסר בטחון, למרות שאני יודעת שאני מטפלת בילדה בסדר גמור והיא מתפתחת יפה וחייכנית וכל השאר.

מה עושים עם החמות מבלי להעליב אותה.

אמא צעירה

מכינים לחמות כוס קפה, ומושיבים אותה על הכורסא ואומרים לה ככה: „אני צריכה את עזרתך. בטיפת חלב אומרים לי שאני מטפלת בילדה יפה מאוד, אבל אני, בגלל שאני חסרת נסיון, נילחצת מכל דבר, וכן ההערות שלך מאוד מלחיצות אותי וגורמות לי לחוסר בטחון. אני רוצה לבקש ממך לעזור לי ולחזק אותי במה שאני עושה".

בואי ונתערב שזה יעזור.

אני הולך ומאבד

כל כמה זמן (שנה, שנתיים) אני מאבד את הכספומט שלי ואז אני צריך לבקש מהבנק שיבטלו אותו ויבינו לי כספומט חדש, וזה ממש לא נעים לי. האם יש לך איזה עצה איך לא לאבד דברים?

אייל

בתור בן־אדם שפעם בחודש מאבד את המפתחות, פעם בשבוע (בחורף) את המטריה ופעם ביום מצית, אין לי הרבה עצות בשבילך. העצה היחידה היא לא להתבייש מפקידי הבנק. התפקיד שלהם זה לתת לך מה שאתה רוצה ולא לטפל בצר הנפשי שלך.

חוץ מזה אתה בחברה טובה. כל האנשים הנחמרים מאבדים דברים.

רוצה ילד

אני רווקה בת 80 שמעוניינת ללדת ילד ולא לחכות יותר לאביר על הסוס הלבן. קיימות בפני שתי אפשרויות: להרות לגבר שמוכן לכך אבל לא יכיר באבהות, או לפנות לבנק הזרע. אישית אני מעדיפה לא לפנות לבנק הזרע כי זה נראה לי טכני וקר מדי, אבל אני מסוגלת להתמודד גם עם זה, אם זה נכון.

השאלה שלי היא מה לדעתך יהיה נכון יותר לעשות בשביל הילד עצמו.

אני

האמת? אני לא יודעת. כל תשובה שאני אתן לך תהיה, אולי, הגיונית, אבל לא רגשית, וכאן אנחנו בעצם מדברים על רגשות.

אני לא מאמינה שמישהו יוכל לתת לך תשובה מנקודת ראותו של התינוק, ועל כן, במקומך הייתי מתייעצת עם נשים שעברו את התהליך הזה, כלומר החליטו בין בנק הזרע לגבר מתנדב.

אם יש לך אפשרות לדבר עם נשים כאלה, עשי את זה, ואם לא, אז שכבי במיטה ותחשבי חזק.

המחשבה הראשונה היא בדרך כלל נכונה. ככה אני חושבת. וחוץ מזה, בהצלחה וכמובן מזל טוב.

וכל המרבה, הרי זה משובח

בישול בשלבים

ימי הפסח הם ימיהם הגדולים של תפוחי האדמה, אותו ירק עממי ונפלא בעל טעם עדין ונייטרלי, המשמש בסיס לאינסוף מאכלים טעימים. לקינוח – עוגת שוקולד נפלאה, ללא קמח

הדי ישרון

תצלומים: פיליפ סטראי. סגנון והפקה: בלה רודניק

מאפה תפוחי אדמה ובצל

מאפה זהוב, נימוח וטעים להפליא. אפשר להגיש כתוספת ואפשר כארוחה בפני עצמה, עם סלט חסה קליל.

החומרים:

- 6 תפוחי אדמה בינוניים
- 3 בצלים גדולים
- 200 גרם גבינת עיזים רכה (מסוג פרומעז)
- 1 כפית רוזמרין טרי קצוץ או ½ כפית רוזמרין מיובש
- 2 כפיות קמח תפוחי אדמה
- ½ כוס שמן זית
- מלח
- פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. קולפים את תפוחי האדמה ופורסים לפרוסות דקיקות ככל האפשר (לצורך כך כדאי להשתמש במנדולינה. מכשיר פשוט וזול זה, אותו ניתן לרכוש בכל חנות, פורס ירקות קשים לפרוסות מילימטריות בתוך שניות, ואין לו תחליף, במיוחד כשמדובר בתפוחי אדמה).

את פרוסות תפוחי האדמה שמים בקערה גדולה ובה מים קרים (כדי למנוע השחרה).

2. פורסים את הבצלים לטבעות דקיקות (גם את זה עושים בעזרת המנדולינה ומקבלים הר של טבעות דקיקות שכדקיקות בתוך שניות).

מחממים כ-2 כפות שמן זית בסיר ומוסיפים את הבצל הפרוס. ממליחים ומטגנים על אש קטנה כ-15 דקות, עד שהבצלים הופכים שקופים ורכים ומאבדים את רוב נפחם.

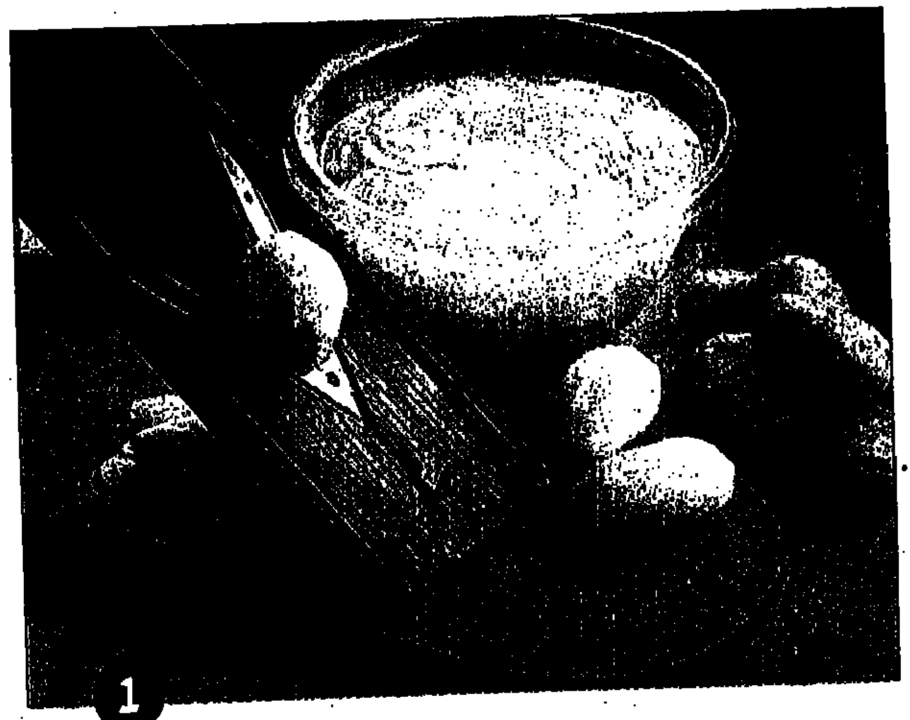
3. במחבת גדולה מחממים את שמן הזית הנותר, מוסיפים את גבינת הפרומעז ובוחשים מעל אש קטנה תוך כדי ערבוב עד להרתיחה. מוסיפים את הרוזמרין הקצוץ, מלח ופלפל שחור טרי טחון, מערבבים היטב ומוסיפים אל הבצלים המאודים. מערבבים. מסננים את תפוחי האדמה ומייבשים מעט. מוסיפים קמח תפוחי אדמה ומערבבים היטב. מוסיפים את תערובת הבצלים והגבינה ומערבבים היטב.

4. משמנים תבנית אפיה, מעבירים לתוכה את התערובת ועורכים בשכבה אחידה. מהדקים מעט. אופים בתנור מחומם ל-160–170 מעלות במשך 1½ שעות. אם המאפה משחים מדי במהלך האפיה, מכסים בנייר אלומיניום.

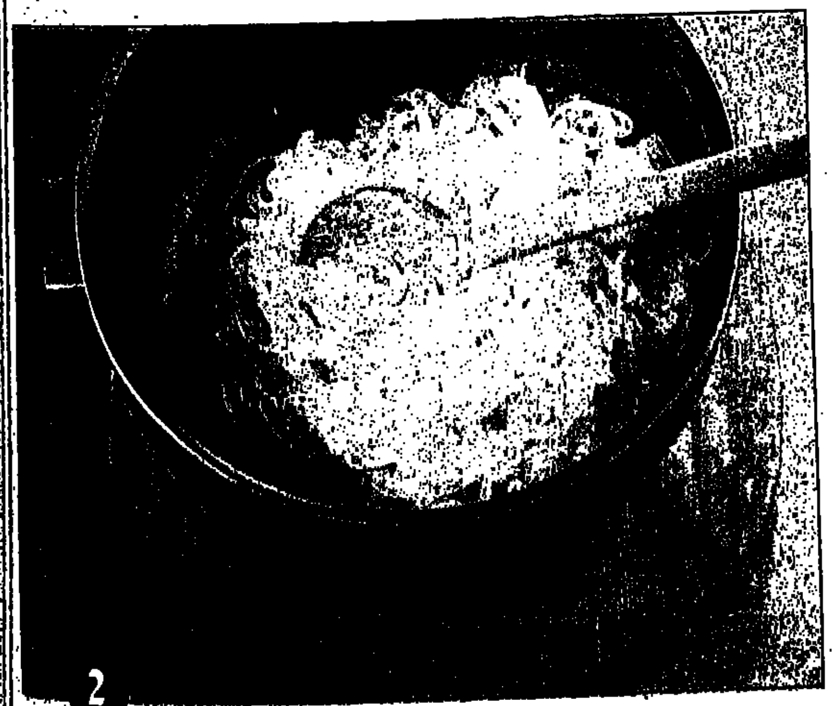
– אפשר לוותר על הגבינה, להחליף את שמן הזית ב-100 גרם חמאה ולהוסיף כוס שמנת מתוקה.

– ניתן להשתמש בטימין מפורר (ככף) במקום ברוזמרין.

– טעים להוסיף 2–3 שיני שום מעוכות.

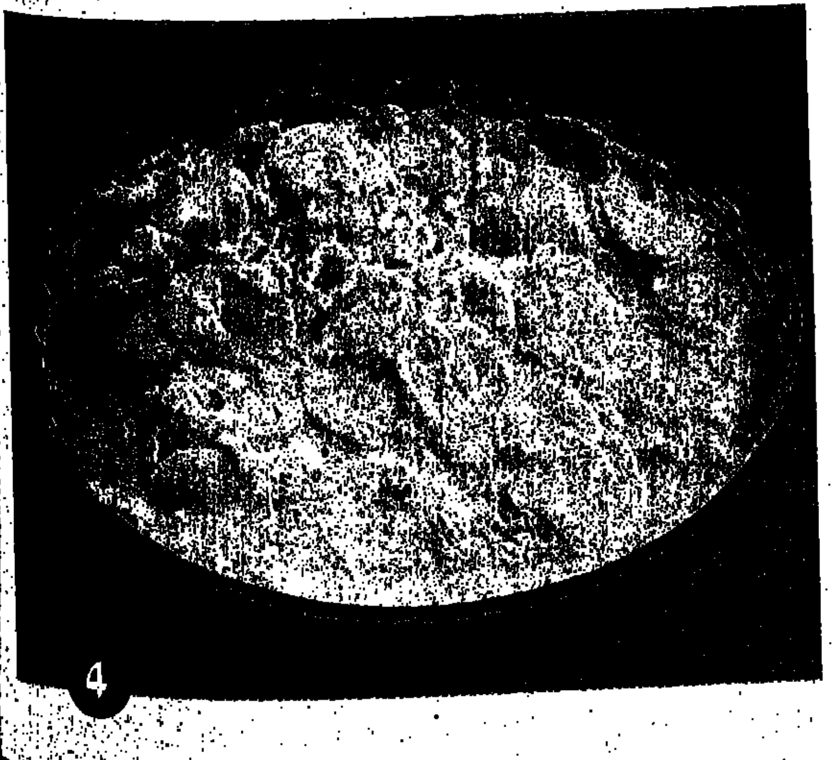


1



2

3



4

רושטי

לביבה שוויצרית המוגשת כתוספת.

החומרים:

- 3–4 תפוחי אדמה
- מלח
- פלפל שחור
- שמן או חמאה מזוקקת לטיגון

אופן ההכנה:

שוטפים וקולפים את תפוחי האדמה ומגררים במגררת גסה. לא שוטפים (כשמגררים את תפוחי האדמה מראש, משרים אותם במים קרים כדי למנוע השחרה ולפני השימוש מסננים, מייבשים מעט ומוסיפים 1 כף קמח תפוחי אדמה, וזאת כדי להחזיר אל תפוחי האדמה את העמילן שנשטף במים במהלך ההשריה).

ממליחים ומפלפלים את תפוחי האדמה המגוררים. מחממים שמן במחבת גדולה וכשהוא חם מאד, יוצקים לתוכו את התערובת (שאמורה להיות בעובי של כ-1 ס"מ). משטחים ומטגנים על אש קטנה כ-5 דקות. שופכים את השמן ומחליקים את הלביבה לתוך צלחת גדולה. מכסים את הצלחת בצלחת אחרת והופכים. מחממים כמות שמן נוספת, ומטגנים את צידה השני של הלביבה כ-5 דקות נוספות. מגישים מיד.

עוגת שוקולד ללא קמח

צרפתית, קלילה ועשירה.

החומרים:

- 250 גרם שוקולד מריר
- 250 גרם חמאה רכה
- 150 גרם סוכר
- 5 חלמונים
- 100 גרם קורנפלור
- 250 גרם חלבונים

אופן ההכנה:

שוברים את השוקולד לקוביות ושמים בסיר קטן שדיותיו יושבות על שולי סיר גדול יותר ובו מעט מים רותחים. ממיסים. מערבבים את השוקולד הנמס עם חמאה רכה.

מערבבים את החלמונים עם 50 גרם סוכר עד שהתערובת תפוחה ובהירה. מוסיפים את תערובת השוקולד והחמאה ומערבבים היטב.

מקציפים חלבונים עם שארית הסוכר לקצף נוקשה ומבריק. מוסיפים כשליש מהקצף אל תערובת החלמונים והשוקולד ומערבבים. מעבירים את הכל אל החלבונים המוקצפים ומערבבים בזהירות בתנועות קיפול עדינות. מנפים את הקורנפלור לתוך התערובת ומערבבים בזהירות, שוב בתנועות קיפול עדינות.

משמנים ומקמחים מעט תבנית אפיה ומעבירים לתוכה את התערובת. אופים ב-160 מעלות עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה נותר יבש.

– ניתן לצפות בקרם שוקולד (גנש) – מרתיחים 100 גרם שמנת מתוקה ומערבבים היטב עם 200 גרם שוקולד מריר מומס. שופכים על העוגה לאחר שהתקררה.

אוכלים ושואלים

דליה פון־לרנר

דליה פון־לרנר תענה על שאלותיכם מדי יום ד' במוסף "זמנים מודרנים", ופעם בשבועיים, ביום ב', במדורה במוסף "חופשי". קו הטלמסר שלנו פתוח לשאלותיכם 03-5653556

האם את יכולה להמליץ לנו על מסעדה טובה ולא יקרה בפירנצה, שם נבלה את שבוע הפסח?

ברחוב IL LATINI VIA DEI PALCHETTI (טלפון 55-21-09-16) היא מסעדה פופולרית לא יקרה עם אוכל מצוין ואווירה תוססת. הבעיה היא שאי אפשר להזמין שם מקומות מראש. כדאי להגיע אליה מוקדם בערב (בסביבות שבע) לפני שקהל הלקוחות האינסופי מגיע. האוכל בסגנון טוסקני כפרי. אל תיבהלו מכמות שוקי החזיר המעושן שתלויות לאורך כל תקרת המסעדה, לא כשר.

לפעמים, כשאני קונה מגש ביצים (מקרטון), ביצה או שתיים (כנראה סדוקות) נדבקות לקרטון ואי אפשר לשחרר אותן מתחבנית. האם ישנה דרך להפריד את הביצים מהקרטון בלי שימרש בתוח?

נסי לטבול את הקרטון במים, או להרטיב את האזור סביב הביצה שנדבקה. כשהקרטון יתרכך, תוכלי לשחרר ולהציל את הביצה.

האם BUCKWHEAT הם אותם גרגרים שמוכרים לנו בשם קאשה? איך מבשלים אותם?

קאשה ו־בקוויט הם שמות לאותם גרגרים חומים שנקראים בעברית כוסמת. מבשלים אותם בצורה זהה לבישול אורז.

מהם מרכיבי רוטב פריירה לפסטה, שאכלתי במסעדה איטלקית בארץ?

בדרך כלל הרוטב מורכב מעגבניות, שום ותבלינים. אבל לכל מסעדה מתכון משלה. כדאי לך לשאול את שף המסעדה, אולי הוא יגרום לך מתכון מרגיל.

האם אפשר לטגן בשמן זית והאם זה נכון שכשהוא מגיע לטמפרטורות גבוהות הוא מתפרק ומזיק לבריאות?

אפשר ורצוי לטגן בשמן זית מהסוג הקליל יותר (לא השמן הסמיך והחריף). כששמן מגיע לטמפרטורות גבוהות הוא אינו מזיק לבריאות יותר מאשר כל שמן אחר, ושגם גרגרים שנשבעים שאין כמו ציפס שטוגנו בשמן זית. אם משתמשים בשמן כלשהו לטיגונים חוזרים, אחרי מספר פעמים מרכיבים מסוימים בשמן מתפרקים והם עלולים להזיק לבריאות. עצתי היא לא להרבות בשימוש חוזר בשמן מכל סוג שהוא. צריך להשתמש בשמן זית בכמויות קטנות לטיגון ולא לטיגון עמוק, בעיקר בגלל מחירו הגבוה.

■■■

לידיעת השואלים הרבים שמתעניינים בקורסי בישול מעולים בארץ: אביגדור ברון, השף הראשי של רשת הילטון בישראל, פותח קורס בישול ברמה גבוהה אחרי חופשת הפסח. הקורס יתנהל במשך 10 פגישות, אחת לשבוע, בימי שישי, במלון הילטון ת"א. פרטים והרשמה [illegible] 02-42225 [illegible]

יוצאים קבוע

דניאלה שמי · אמי רובינגר

שי לחג

זה היה רק אתמול. טוב, לא ממש אתמול, אבל לפני 8־10 שנים. בימים האלה של לפני חופשת הפסח של הילדים הייתי הופכת לפקעת עצבים. כבר חודשיים לפני הפסח הייתי מתקשרת עם כל מיני סטודנטיות צעירות ועקרות־בית מבוגרות, שהיו אמורות לשמור על ילדיי במשך שלושת השבועות הכי ארוכים בשנה. אני זוכרת את המחירים הנוראים שהן היו גובות רק בשביל להיות עם הילדים ולדאוג שהם לא יהרגו אחד את השני, לא ישברו את הרהיטים בבית ולא יידרסו בכביש.

באופן קבוע, שבוע לפני החופשה הייתה מתקשרת זו שהבטיחה לי את נאמנותה ומודיעה לי שהיא חייבת לנסוע לבךדורה בארצות־הברית בגלל שהוא נורא חולה/מתחתן/נכנס לבית־סוהר, ורק אחר־כך היה מסתבר לי שבסך הכל איזה גברת יותר עשירה ממני הבטיחה לה יותר כסף.

אז התחילו הטלפונים לחברות כדי לארגן תורנויות. לחברות שלי תמיד היו רעיונות לפתוח מעין קייטנה לחופשת הפסח, ואני נורא שמחתי, אבל בדרך־כלל בדיוק יום לפני החופשה נפל הרעיון הגאוני. ברגע האחרון הייתי מתקשרת להוריי ומנסה לדבר אל ליבם שזה נורא חשוב קשר עם הנכדים וכו' וכו', והם היו מייד מסכימים איתי אבל מודיעים לי שבדיוק היום הם קנו כרטיסי טיסה לאיזה מקום. כשהבעל שלי היה רואה את מצבי הוא היה נרתם למאמץ ומודיע „אני אקח אותם איתי ביום רביעי הבא". זה שלפני ואחרי יום רביעי ההוא היו עוד 20 ימים, נראה לו ממש שולי.

אני נזכרת בימים שהייתי לוקחת ילד אחד לעבודה ומתחרטת על זה חודשיים אחר־כך. אני יכולה להמשיך ולספר את תלאותיי בגלל יציאת מצרים ההיא, אבל למה לי? זה נגמר.

ולאות תודה אני מוכנה לאכול בפסח מצות וקניידלך וחרוסת וחזרת ואפילו גפילטע פיש, העיקר שיצאתי (באופן אישי) מעבדות לחירות.

וזה לא הדבר היחידי שקרה לי, רק בגלל שהתבגרתי. קרו לי עוד דברים טובים, כמו ההבנה שבמוסכמות חברתיות ובחוקים שחוקקו אבותינו ושלפני כמה שנים זילזלתי בהם עמוקות) יש משהו. מי מאיתנו, הנשים המודרניות, לא אמרה כבר חמישים פעם שכל העניין הזה של נקיון פסח הוא קשקוש, כי הבתים שלנו נקיים כל הזמן, הפנלים שלנו לא מתלכלכים, העוזרת במילא מנקה מתחת לספות, ואת השטיחים שולחים לניקוי כשהם מתלכלכים ולא לפי הזמן שמצאו את משה הקטן בתיבה ביאור.

אבל....

אבל בגלל הגנים היהודיים, החינוך המרובע והמוסכמות שחדרו אלי מבעד לעור, כנראה, קיבלתי התקפת מרץ נוראית באחד הימים שלפני הפסח והפכתי את הבית הנקי והמסודר שלי (ככה אני חשבתי עד אז) כדי להיווכח שהכל, בכל פינה, נקי. אי־אפשר לתאר מה מצאתי מתחת לספות, בארונות המטבח הגבוהים שאליהם לא מגיעים בלי סולם, מאחורי הספרים בספריה (שם אני מחביאה שוקולדים מהילדים, ואחר־כך כנראה שוכחת).

כשראיתי את עירמות ה... רציתי לתת לעצמי סטירה, לפטר את העוזרת, לרצוח את הבעל ולתת את הילדים לאימוץ – בגלל שכולם אחראים להזנחה הזאת. אבל אחר־כך נרגעתי וחשבתי לעצמי איזה מזל שפעם בשנה יש פסח וההוראות הן להשתולל בניקיון.

ואם למלא הוראות, אז עד הסוף. כידוע, בפסח כולם נותנים לכולם מתנות. השנה החלטתי לתת לכם, קוראים יקרים, מתנה אמיתית. מתנה שיש לי כבר הרבה זמן אבל רציתי לשמור אותה לעצמי, ועכשיו, בפרץ פתאומי של טוב לב, שקשור כנראה לרוח החג, אני נותנת לכם אותה בשמחה.

במושב בית הלל שבצפון גר בחור צעיר ובחמד ושמו זיו. זיו קונה דגי פורל מהרן, ובמפעל קטן שבנה הוא מעשן את הדגים, עוטף אותם בנייר אלומיניום ומקפיא אותם. אחר־כך הוא מוכר את הדגים לכמה יודעי דבר (ואמתכם בתוכם), וכל מה שאנחנו צריכים לעשות זה להפשיר את הדג ולהכניס אותו לתנור ל־12 דקות. לפי דעתי ולפי דעת חבריי זה הגילוי של השנה, והטעם של העשור.

הנה המתנה – זיו, טלפון 942549־06.

חג שמח.

יפה לתמיד

(המשך מעמוד 12)

לקוות שהיא אכן כזו) עומדת מאחוריה. את הציור הראשוני עושות כולן בישיבה. נחמה שורק מבצעת את המלאכה בחצי הדרך – שכיבה עם גב מורם, ואילו אצל רונית חמו זה עובד אחרת: הלקוחה יושבת, והיא יושבת מולה, כמו מאפרת. הסיבה לשוני נשמעת הגיונית. כששוכבים, אומרת חמו, עור הפנים רפוי ו"נופל" אחרת מאשר בישיבה, ואז קל יותר לפספס. יתרה מזאת, לדעתה בישיבה פנים מול פנים יש יותר ביקורת גם על הלקוחה וגם על היד המציירת.

ומה עושים כשנמאס, דוהה או מבהיר ואין חשק (או כסף) לחדש את האיפור? מסירים אותו. כבר לא עם ניגוב שומני, אלא עם חומר מסיר צבע שמוחדר באותה הטכניקה, אבל חשוב לדעת שאת הנעשה ניתן בהחלט להשיב בכל זמן. האפשרות הזו, שאינה קיימת בכתובות קעקע, מאפשרת למי שחלמה על ציור של פרח קטן על השד או בשיפולי העכוז לממש את הפנטזיה, בלי לדאוג איך תראה אחרי שנים כשהרופא הצעיר במחלקה הגריאטרית יפשיל מעליה את הסדין. אפשר להתקשט עכשיו ולהיות בטוחים שבעוד שלוש שנים זה ידהה וייעלם מעצמו.

ומי בכלל צריך איפור קבוע? כאן יש להבדיל בין מי שצריכה לבין מי שרוצה. במחלקת ה"צריכה" נמצאות נשים שעברו ניתוחי שריים ווקוקות לשיחזור פטמות, מי שסובלים מקרחות קטנות, או כתמי לידה וצלקות אותם אפשר לטשטש ולהבהיר. מחלקת ה"רוצות" רחבה יותר וכוללת הרבה מאוד משתנים. זו יכולה להיות ספורטאית או שחיינית שרוצה להיראות מאורפרת גם כשהזיעה ניגרת, זו יכולה להיות מי שלא יכולה לסבול שאחרי נשיקה או ביס מהתפוח יורד לה האודם, זו שרוצה לקום בבוקר ולהיראות (לפחות מבחינת האיפור) כמו לפני שהלכה לישון וזו שתמיד מפספסת את האייליינר ורוצה שיהיה לה בסיס נוח להתאפר עליו. נשים מבוגרות, מסתבר, נהנות מהנושא במיוחד. איפור רגיל נוטה להיראות פחות טוב על עור מבוגר, ועם האיפור הקבוע שום דבר לא יורד, לא נספג ולא זז.

ואחרי הכל חשוב לדעת שמדובר בעסק לא זול. נחמה שורק גובה 500 ש"ח עבור כל פעולה: גבות, תחימת שפתיים וציור איי ליינר. המחירון של חמו נע בין 600־400 ש"ח לאיפור שפתיים (תלוי מה רוצים לעשות), 700־500 ש"ח לאיפור עיניים, 900־600 ש"ח לגבות. לידיה לאופר גובה 600 ש"ח עבור תיחום שפתיים, 1000 ש"ח עבור מילוי שפתיים, 600 ש"ח לגבות ו־ 100 ש"ח לייצור נקודת חן.

ואיך יודעים למי לפנות? האמת היא שלא יודעים וגם אי אפשר לדעת. מה שצריך לעשות הוא לנסות ולצמצם את הנזקים והפערים. צ., אותה קוסמטיקאית שהעדיפה להזהיר אותנו בעילום שם, ממליצה ללכת רק למי שמכירים. עדיף לשאול, לעשות סקר שווקים מרוקדק, לראות בעיניים תוצאות שנעשו על אחרות ורק אז להחליט. גם נחמה שורק ממליצה לגשת רק למי שמכירים, לבקש מספרי טלפון של נשים שעשו זאת לפנייך באותו מקום, לצלצל, לשאול ורק אז להחליט.

רונית חמו ממליצה לבדוק טוב טוב אצל מי עושים: לחפש תעודה, לבדוק מה מקורה (ועדיף שזה יהיה בית ספר ולא תעודת השתלמות שניתנה על ידי מי שמייבא את המכונות אחרי יום הדרכה קצר). לדעתה, חשוב לשאול הרבה שאלות ולנסות לשפוט לפי כמות האינפורמציה שמקבלים. ללידיה לאופר זה נשמע יותר מרי. "את לא תכנסי למקום ותבדקי לה תעודות ומכשירים" היא אומרת. אנחנו מאמינים שרווקא כן אפשר ואפילו צריך. זה אולי לא נעים לרגע, אבל עדיף רגע כזה מאשר הרבה רגעים גרועים אחר כך.

כדאי לברר כמה זמן אורך הטיפול (אצל לאופר דקות, אצל חמו בין חצי שעה לשעה, אצל שורק שעה לפחות), באיזו צפיפות מחטים משתמשת הגברת (יש ראשים עם 3 מחטים, ויש עם שמונה שמיועדות לציור הגבות וכדאי לברר), בטוח שצריך לשאול האם המחט היא חד פעמית, ולברר מהם אמצעי החיטוי לפני ואחרי. בעניין הרגעים הפחות נעימים יש לדעת שאין טעם לרוץ לעשות איפור קבוע שעה לפני המסיבה הגדולה. תוצאות הטיפול, יפות ככל שתהיינה, נראות טוב יותר לאחר שהאיבר המאופר מתאושש מהשריטה. לעיניים זה לוקח בערך שלושה ימים, לשפתיים בין שש לשתיים עשרה שעות.

ועוד כמה אזהרות חשובות מפיה של לאופר: „חולות סוכרת צריכות לדעת שאצלן יכולה להיווצר בעיה של קרישת דם, ולנקוט משנה זהירות, אם בכלל. מי שסובלת מדלקת אביבית בעיניים צריכה להקפיד שהאיי ליינר שלה ייעשה על בסיס גליצרין, ולא על בסיס מיימי. מי שסובלת מהפרשת יתר בעיניים עדיף שתמנע מביצוע איי ליינר ומי שסובלת מהתפרצויות של הרפס בשפתיים צריכה להודיע על כך מראש, להצטייד במשחה מתאימה ולמנוע התפרצות מחודשת של הוירוס המעצבן".

מדור פרסומי

בריאות פלוס

מאת: רינה קליין

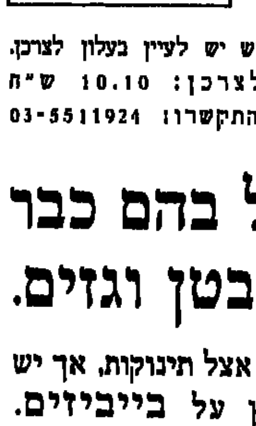
הרופא של יובל ממליץ על ויטמינים בטיפות. פלוויטון.

כשמדובר בדבר הכי יקר לך, את לא מתפשרת. את לוקחת את ילדך לחוגי העשרה, לשחות, להתעמל. לוקחת אותו לרופאים, דואגת שהוא יתפתח, עוקבת אחר כל צעד שהוא עושה. בכדי שהילד שלך יתפתח ויגדל, הוא זקוק גם לתזונה מאוזנת. ואז, את מעניקה לו את מה שצריך - במלוא האהבה. פלוויטון בטיפות.

פלוויטון בטיפות, הויטמינים שמתאימים לילדים, נוח לבליעה, וניתן לצרפו לשתייה או לאוכל. פלוויטון בטיפות מכיל גם ליזין - חומצה אמינית התורמת לגדילת הפעוטות.

שרי, בת 29 מראשל"צ, אמא לילדה בת שנתיים: "מור היא בתי הבכורה. הכל היה חדש וראשוני עבורי. החיוך הראשון, השיניים החדשות, המחלות והביקורים התכופים אצל הרופא, ובעיקר הדאגה לתזונה מאוזנת. בטיפת חלב המליצו לתת לה ויטמינים בטיפות. אני מוסיפה פלוויטון בטיפות להשלמת תזונה בלתי מאוזנת ומור מתפתחת יפה".

חשיבותם של ויטמינים, כמרכיב חשוב השומר על בריאותנו, הוכח זה מכבר. פלוויטון בטיפות, ויטמינים המשלימים תפריט יומי בלתי-מאוזן שאינו כולל את כל אבות המזון, וחיוניים להתפתחות הילד. פלוויטון בטיפות אושר ע"י משרד הבריאות ומומלץ ע"י הרופאים. ניתן להשיגו ללא מירשם רופא בכל בתי המרקחת.



עוד דבר שעוזר לילד שלך לגדול. פלוויטון בטיפות.

לפני השימוש יש לעיין בעלון לצרכן. המחיר לצרכן: 10.10 ש"ח לפרטים התקשרו: 03-5511924

פלוויטון. ויטמינים מבית טוב. חברת "סם-און", פועלת בהצלחה יותר מ- 40 שנה בענף התרופות והויטמינים. מחלקת המו"פ שלה שמה דגש מיוחד על פיתוח מוצרי OTC (ללא מרשם רופא) הנותנים מענה לצרכי החולים. ייצור התרופות ב"סם-און" מתבצע בטכנולוגיות גבוהות ובמיכון חדיש - פס ייצור אוטומטי, ללא מגע יד אדם ובפיקוח רוקחים בעלי אישורים ממשרד הבריאות.

לחץ? מתח? עצבנות?

אתם קמים פה ושם על רגל שמאל, מתוחים, לחוצים. הלחץ מקשה להתמודד עם כל דבר. ובמקום להמתין שהגל יחלוף, לכו תדעו מתי, יש היום דרך יעילה להרגע: "קלמנרבין" של "סם-און", תכשיר הרגעה קל המכיל מרכיבים טבעיים, נמצא כיעיל להורדת מתח ולחץ ומאפשר המשך תיפקוד כרגיל. והוא לא ממכר: משתמשים כשצריך, מפסיקים כשרוצים.

לכל אחד יש ימים כאלה. רק התחילו וכבר מחכים לסיומם, מחכים להגיע הביתה, לשים בצד את המועקות. רק שלא תמיד זה אפשרי. הלחצים ממשיכים לאחוז בעקשנות גם בלילה ולגרום לאי שקט, מתחילים לחשוב מחשבות מטרידות, ואז ודאי שאי אפשר להירדם. העידן המודרני המלווה בערכים כמו: השגיות, תחרותיות, עמידה בלוחות זמנים וקבלת החלטות, עלול להעמיד גברים ונשים, בכל גיל, במצבי לחץ ומתח. לצד הקריירה קיימות גם הבעיות הרגילות: בתחום האישי, הבריאותי והמשפחתי. ישנם גם מצבים מיוחדים. כמו עבודה חדשה או לפני אירועים חשובים.

זה לא סוד. אדם רגוע מתמודד טוב יותר עם בעיותיו. "קלמנרבין" הינו תכשיר הרגעה של חברת התרופות הותיקה "סם-און", ומכיל מרכיבים - טבעיים. אלפי ישראלים כבר מצאו בו פיתרון אפקטיבי ויעיל, לימים לחוצים מהרגיל. יתרונו הגדול בכך שאינו ממכר ואין לשימוש בו תופעות לוואי, משתמשים כשצריך, מפסיקים כשרוצים.

קלמנרבין מכיל ולריאן ופסיפלורה הטבליות מכילות גם ויטמינים B6 ו-B1 גם שימוש ממושך בתכשיר, אינו גורם להתמכרות. לכן, "קלמנרבין" מתאים להרגעה במצבי מתח מתון שאינו כרוני.

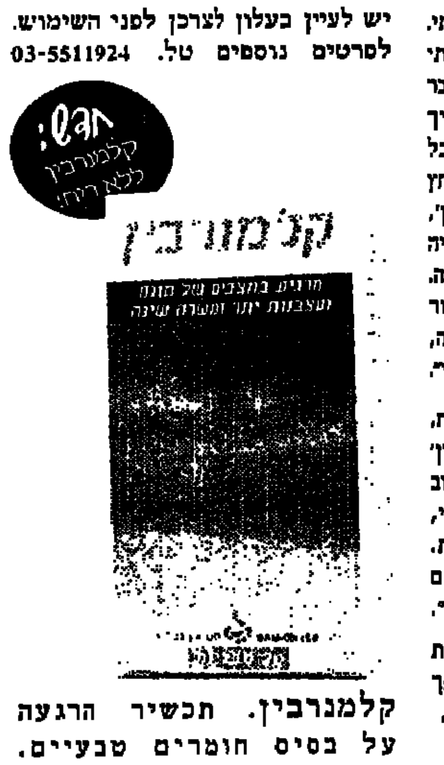
עדות: "אנחנו זוג צעיר, עם שני ילדים ומשכנתא גדולה. עברתי תקופה עם הרבה לחצים כלכליים והיה לי קשה להתמודד עם זה.

בשלב מסויים, הבחינה אשתי שאני לוקח יותר מידי ללב וחששה לבריאותי. בהתייעצות עם רופא המשפחה, הגעתי ל'קלמנרבין'. הרופא הסביר לי שמדובר במצב מתח זמני, ושאני לא צריך תרופות הרגעה כבדות מצד אחד, אבל מאידך רצוי להפחית את רמת הלחץ בו אני נמצא. לכן, המליץ על 'קלמנרבין', שנחשב לתכשיר הרגעה יעיל, ומה שהיה לי הכי חשוב - לא ממכר. ואכן כך היה. השימוש ב'קלמנרבין' עזר לי לעבור ימים קשים במיוחד. לא שהקושי השתנה, אבל הדרס שלי לדברים היה יותר רגוע ועניני".

ד"ר מ. שאול, רופא כללי בקופ"ח מאוחדת, מספר כי התגובות לשימוש ב'קלמנרבין' טובות מאוד: "מבחינתי, כרופא, חשוב מאוד שמדובר במוצר על בסיס טבעי, ללא תופעות לוואי או התמכרות. משתמשים רק כשצריך ואין שום בעייה להפסיק את השימוש - בכל זמן".

אלפי משתמשים מרוצים מיעילות "קלמנרבין". היותו בלתי ממכר הופך אותו לתכשיר המקובל על המשתמשים, הרופאים והרוקחים כאחד.

קלמנרבין מאושר ע"י משרד הבריאות, וניתן להשיגו ללא מירשם רופא בכל בתי המרקחת. ובקופת חולים מכבי, לאומית ומאוחדת. המחיר לצרכן: סירופ 18.58 ש"ח טבליות 16.15 ש"ח יש לעיין בעלון לצרכן לפני השימוש. לפרטים נוספים טל. 03-5511924



קלמנרבין. תכשיר הרגעה על בסיס חומרים טבעיים.

התינוקות שאני מטפל בהם כבר אינם סובלים מכאבי בטן וגזים.

כאבי בטן, גזים ועצירות הן בעיות מוכרות אצל תינוקות, אך יש דרך בדוקה לטפל בהן. אני ממליץ על בייביזים. התכשיר היעיל למניעת בעיות עיכול.

בייביזים עשוי מחומרים המצויים בטבע. הוא מומלץ לתינוקות ע"י רופאים כבר שנים רבות מסיבה פשוטה: הוא באמת עוזר.

מנסיוני עם תינוקות שקיבלו בייביזים, בדרך כלל לא חוזרים אלי יותר עם הבעיה הזאת.

בייביזים-באישור משרד הבריאות ניתן להשיגו בקופות חולים מכבי ולאומית ובכל בתי המרקחת ללא מרשם רופא.

הבקבוק הקטן (20 סמ"ק) מכיל 40 מנות, נוח לנשיאה בארנק וקל לשימוש.

אם תינוקך סובל מכאבי בטן, גזים או עצירות, - תני לו 5 טיפות בייביזים לפני ואחרי האוכל.

המחיר לצרכן: 14.65 ש"ח. לפרטים טל. 03-5511924 לפני השימוש...

לטיפול בכאבי בטן וגזים אצל תינוקות. בייביזים.

הגוף זקוק לויטמינים. פלוויטון.

טבלית "פלוויטון" אחת ביום, כל הויטמינים והמינרלים שהגוף שלך עשוי להזדקק להם. 300 מ"ג ויטמין C – יותר מכל מולטיויטמין אחר.

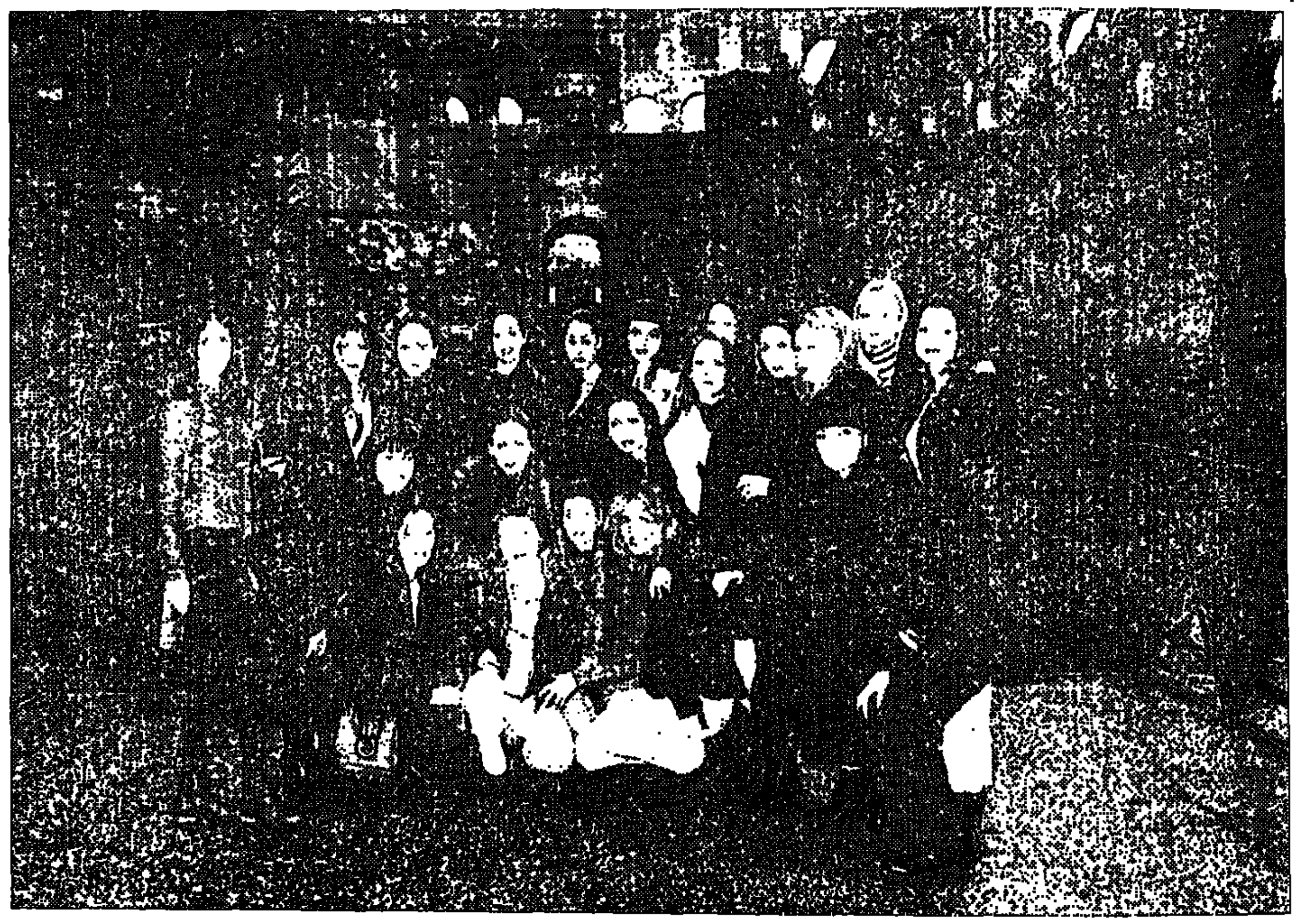
מחקרים שנערכו ברחבי העולם מצביעים באופן חד משמעי על חשיבותם הרבה של ויטמינים ומינרלים בשמירה על בריאותינו. גם תפריט יומי שאינו כולל את כל אבות המזון עשוי לגרום לחוסר בויטמינים ומינרלים שהגוף זקוק להם.

"פלוויטון" ברשיון משרד הבריאות

טבליות "פלוויטון", כמו כל מוצרי "סם און", נמצאות בפיקוח משרד הבריאות ומומלצות ע"י רופאים. ניתן להשיגן ללא מרשם רופא בכל בתי המרקחת, ובקופות חולים מכבי, כללית ולאומית. [illegible]

סם-און בע"מ

טוב מראה עיניים



המועמדות בחזית הקולוסיאום. גם התיירים היפאנים ניצלו את ההזדמנות וצילמו, יושבת במרכז: מלכת היופי, יאנה קלמן

רומא תוססת ומלאת חיים, פירנצה שלווה ותרבותית, וונציה עטופה ערפל ומים. מלכות היופי של ישראל נסעו השנה לאיטליה, אולי אחת הארצות היפות בעולם. אוכל, מוסיקה, יין, שיט־תעלות וקניות: זה מה שקורה, כשיופי פוגש יופי

■ מרים קוץ
צלום: משה ששון

המשימה, להצטרף למסע המועמדות לתואר מלכת היופי של ישראל, 1995, מטעם השבועון "לאשה", ששם פעמיו השנה לאיטליה, אילצה אותי להכיר בעובדה, ששיטת הסיורים שלי ביקום, היא לא ממש מסודרת. ככה יצא לי להיות בניו־יורק לפני שהייתי באילת, ולהיות בהונג־קונג לפני שהייתי באירופה.

איטליה, המקום הכי טבעי להתחיל בו את מסעותיך בעולם, חיכתה לי כל השנים בסבלנות. רק במוצאי שבת, כשהתחלתי לארוז, חשבתי שאולי זה לא רעיון כל־כך טוב, להסתובב דווקא באיטליה, מקום בו יודעים לכבד אשה באשר היא כזאת, עם 20 יפהפיות צמודות. טוב, סיכמתי את הדיון הזה, אז אם לא תהיה לי הזדמנות לתקשר על בסיס אישי עם הגברים האלה, לפחות יהיה לי הרבה זמן להסתכל על הנוף שלהם. במהלך השבוע שהייתי שם, התברר לי, שההחלטה הזאת היתה נכונה: איטליה התגלתה כאחת הארצות היפות שראיתי בחיי, וכן, זה נכון שהאיטלקים אוהבים נשים, ועל כך יעיד מצב הרום־שתיקה שהם חטפו, בכל פעם ש־20 המועמדות שלנו הופיעו.

המבנה המוארך של איטליה, ביחד עם הנופים השקטים, הירוקים־צהובים, מזמין אותך לעשות את הדבר הנכון, לנסוע לאורכה, להתרווח, להסתכל בשדות, בחזירים שרועים להם בנחת, בבתים הכפריים היפים, מעטי החלונות ומשופעי הגגות, ובעצים.

נחתנו ברומא, ביום ראשון לפני הצהריים. כבר בשרה התעופה הבנתי, שהחיים, בטיול שאירגנה עבורנו חברת "דיזנהויז", הולכים להיות קלים להפליא. זו לא רק הפעם הראשונה שנסעתי לאיטליה. זו גם הפעם הראשונה בחיי שנסעתי בטיול מאורגן. התברר, שזה די נעים לנחות ולא לרוץ לחפש את הגלגל שעליו נוסעות המזוודות שלך, ואין שום צורך לצאת ולחפש מונית, כי בחוץ כבר חיכה לנו אוטובוס צמוד, מפואר ומאובזר, שיש לו ולנהגו האלגנטי את כל הזמן האיטלקי שבעולם, לחכות לך עד שתירגע מהנסיון להבין, כמה מאות אלפי לירטות אתה צריך לקבל בבנק, אם נתת 100 דולר.

אל תתנו לאינפלציה להטעות אתכם, אמר לנו עוזי, המדריך. לאיטלקים רמת חיים גבוהה, והם יודעים ליהנות ממנה. איך לא, חשבתי. החנויות לא נפתחות לפני 10, וביום שני לעיתים גם לא לפני 11. אבל שעות הסגירה מה זה נוקשות: בדיוק כ־1 יטאטאו אותך בנועם אל מחוץ לחנות, כי הגיעה שעת הסייסטה, ואחרי 5 הכל סגור, כי צריך להתחיל להתכונן לבילויי הערב.

יצאנו לכיוון פירנצה, 270 קילומטרים צפונה. המדריך, שניכר היה שכבר חרש את איטליה עשרות פעמים לפנינו, ידע להגיד לפני כל פיתול בדרך, שכדאי מאוד שנסתכל כעת שמאלה, על ההר, ונראה למשל את העיר העתיקה אורבייטו, שהשתמרה, כפי שנבנתה, לפני מאות שנים, עוד בתקופה שאיטליה היתה אסופת ערים־מדינות, על קצה מצוק תלול. נסענו לאורך מחוז טוסקנה היפה, בעל השדות הירוקים־צהובים, מין תשלובת מוורה של צבעים, שהם נסך הכל ירק, אבל באיטליה גם הירק כנראה שומר על ערך אסתטי.

בערב, בפירנצה, יצאנו לסעוד על גדות הארנו, הנהר המתפתל של העיר. כבר מהמנה הראשונה, טרין ירקות עם טרטופו, הבנתי שאוכל באיטליה, זה ברצינות. הארומה של פטריות הטרטופו, שנפרסו כמומחיות לגזירים רקים, מילאה את הפה. אחר־כך הגיעו האנטי פסטי, מנות הביניים, שהיו, כאן, בטוסקנה, המחוז שפירנצה היא בירתו, פטוצ'יני ברוטב על בסיס חמאה, ועוד טרטופו. המשכנו בקציצות עגל מתובלות וקינחנו, בקושי, בקפוצ'ינו.

הדרך היחידה להיפרד ממטען הקלוריות היתה ללכת ברגל. מזג האוויר היה קריר ונעים, אז הלכנו לאורך גדות הארנו, חלפנו על פני פונטו וקיו, הגשר המפורסם, שהבתים הקטנים שמעליו הפכו לגלריות עירוניות, סדנאות אומנים וחנויות, והמשכנו בטיול עד פלאציו־וקיו, משכנם של בני מדיצ'י האדירים, שליטי פירנצה בתקופת הרנסאנס.

למחרת בבוקר, אחרי שיושבי המלון נרגעו מעט מירידתן הפתאומית של 20 בנות יפות לחדר האוכל, והמלצרים הצליחו לתאם ביניהם נוהל הגשת קפה ונשימה מסודרים, חזרנו לפלאציו וקיו, ליבה של העיר העתיקה של פירנצה.

בחזית הארמון־מצודה הזה שני פסלים, הרקולס ודוד. פסל דוד, הניצב היום בחזית, הוא העתק, שנעשה על מנת להגן על המקור, שנלקח לגלריה לאמנות של העיר, מפני פגעי מזג האוויר והיונים. ההעתק תואם למקור, ומראה את מלוא יופיו של אידיאל הגוף הגברי, כפי שנתפס בימי הרנסאנס, ולא רק אז. ליד בית מדיצ'י, הקמפנלה, מגדל הפעמונים הריבועי והגבוה שבנה האדריכל ג'יוטו, ובסמוך, הדוומו של פירנצה, כנסיית סנטה מריה די פיורי, שאת כיפתה תכנן והציב האדריכל ברונלסקי, כיפה הנחשבת עד היום לשיא ההישגים של הארכיטקטורה הרנסאנסית. מול פלאציו וקיו, בית הטבילה של משפחת השליטים, ובית התפילה, ששעריו הם מלאכת ידי האמן ג'יברטי, והם המתארים את הסצנות החשובות של התנ"ך.

ושוב יצאנו לדרך, על האוטוסטרדה הראשית של איטליה, אוטוסטרדת דל סול, והפעם, עוד 220 קילומטרים צפונה, אל ונציה. הדרך מפירנצה חוצה את הרי האפנינים, ומשתפלת כעבור 100 קילומטרים בערך אל עמק הפו, אחד המקומות הגשומים באירופה, בית הגידול לאורז, שממנו מכינים האיטלקים את הריזוטו המפורסם שלהם.

העיר הציורית ונציה היא בעצם קבוצה של איים בים. שטנו בערב לוונציה, לעוד ארוחה גדולה ומורכבת, שכללה דגים, פסטה עם פירות ים, ריזוטו פטריות ועוד. חצינו בלילה את כיכר סאן מרקו, וטיילנו בין הבתים, שחלקם חשוכים, כי העיר סהרורית משהו, איננה מיושבת במלואה, ורבים הארמונות העתיקים הזקוקים לשיפוץ דחוף. בבוקר חזרנו בספינה לוונציה, שעטתה ערפל. טיילנו בגטו היהודי של העיר, ברובע הריאלטו הססגוני, ושטנו בגונדולות. מייד אחר כך שטנו לאי מורנו, בו עובדים אמני הזכוכית ומנפחים כלים, חיות ופסלי זכוכית.

רומא חיכתה לנו ביום רביעי בערב עם מזג אוויר נפלא, 16 מעלות בערב של פברואר, וחיוניות תוססת מהסוג שירבר מאוד אל התל אביבים שביניכם. כשמגיעים לרומא ברור מייד, שזה המקום הנכון לעשות חיים. אבל הדבר הראשון שאנחנו עשינו, לאחר ארוחת הערב, היה לשלם חוב למסורת. חשנו אל פיאצה די טרווי, שהיא ככר יפה, אלא מה, ובה מזרקה גדולה, שהאמונה העממית אומרת, כי אם משליכים מטבע לתוכה, ומבקשים משאלה, קורים לך, חוץ מהגשמת המשאלה, שני דברים בטוחים: אתה מתחתן, וגם חוזר לרומא תוך שנה.

20 היפהפיות היו אז לפני תחרות מלכת היופי, ולנו היה נדמה, ש־20 המטבעות שהושלכו למזרקה, לוו כולם בבקשה דומה.

משם עברנו לפיאצה ונציה, בה מוסוליני נהג לשאת את נאומיו, חפזנו אל אזור הקניות שבליבו פיאצה די ספאניה, וממנה מיתמרות המדרגות הספרדיות המפורסמות. כל השמות הגדולים של עולם האופנה מרוכזים שם. וכמות שקיות הנייר והניילון הולכות ומתרבות בידיים, בלי שמרגישים.

המשכנו לקריית הוואתיקן, וסיירנו בסנט פטרוס, הכנסיה הקתולית הגדולה בעולם, ובה פסל הפייטה של מיכלאנג'לו, ופסל פטרוס הקדוש, שמאמינים קתולים מכל העולם נוגעים בו ומבקשים בקשות. מרוב המגעים נשחקה רגלו של סנט פטרוס, העשויה מאבן שיש קשה ביותר.

ארוחת הערב האחרונה שלנו בטיול היתה במסעדה מלאת חיים ומוסיקה, ובה גיליתי כי לאיטלקים יש גם תקריות בנייה מודרנית על אתרים עתיקים, והם פותרים את זה בעזרת תיחום האתר, וכיסויו בזכוכית. ככה, באמצע המסעדה, יש פתאום קטע מוזיאולוגי: בדרך לשירותים יש אפשרות לחטוף הצצה על חרסים עתיקים וכלי נשק של חיילים רומאים.

מלכות היופי התקשו להיפרד מהעיר התוססת והיפה, ועל כן הלכו עוד לרקוד בדיסקוטק החדש והמפואר בעיר. בבוקר נסענו לשדה התעופה, וקיווינו רק, שהמטבעות של פיאצה די טרווי לא משקרים ולא מאכזבים, ושאם לא יקרו כל הדברים הטובים שביקשנו, אז שלפחות נחזור לרומא, וכמה שיותר מהר.

לפני

אחרי

ממשיכים בהגרלה השבועית.
בואי אלינו, כמו שאת, נלביש אותך מכף רגל עד ראש ונתאים לך תספורת חדשה. הכל כמו שאמרנו:
על חשבוננו!

לגזור, למלא ולשלוח לת.ד. 90050 מיקוד 61950, ת"א.
שם: ____
כתובת: ____
טלפון: ____
מידת הבגד: ____

והפעם נורית שטיך מאשקלון, המתנשאת לגובה של 1.70 פלוס, עיניים ירוקות, שיער שחור. לאחר שעלתה בהגרלה השבועית, שלפנו אותה מבית הספר בו היא לומדת, במגמה הסוציולוגית בכיתה י"ב. נורית אוהבת בעיקר בילויים בבית וסרטים. בקרוב מתגייסת לצה"ל ובעתיד מתכננת ללמוד משפטים. הלבשנו אותה בשמלת מיני קטנה וצבעונית, שאינה חלק שגור במלתחתה, את השיער המכנו ממתולתל ואורך לקצר וחלק והענקנו לו מראה אופנתי.

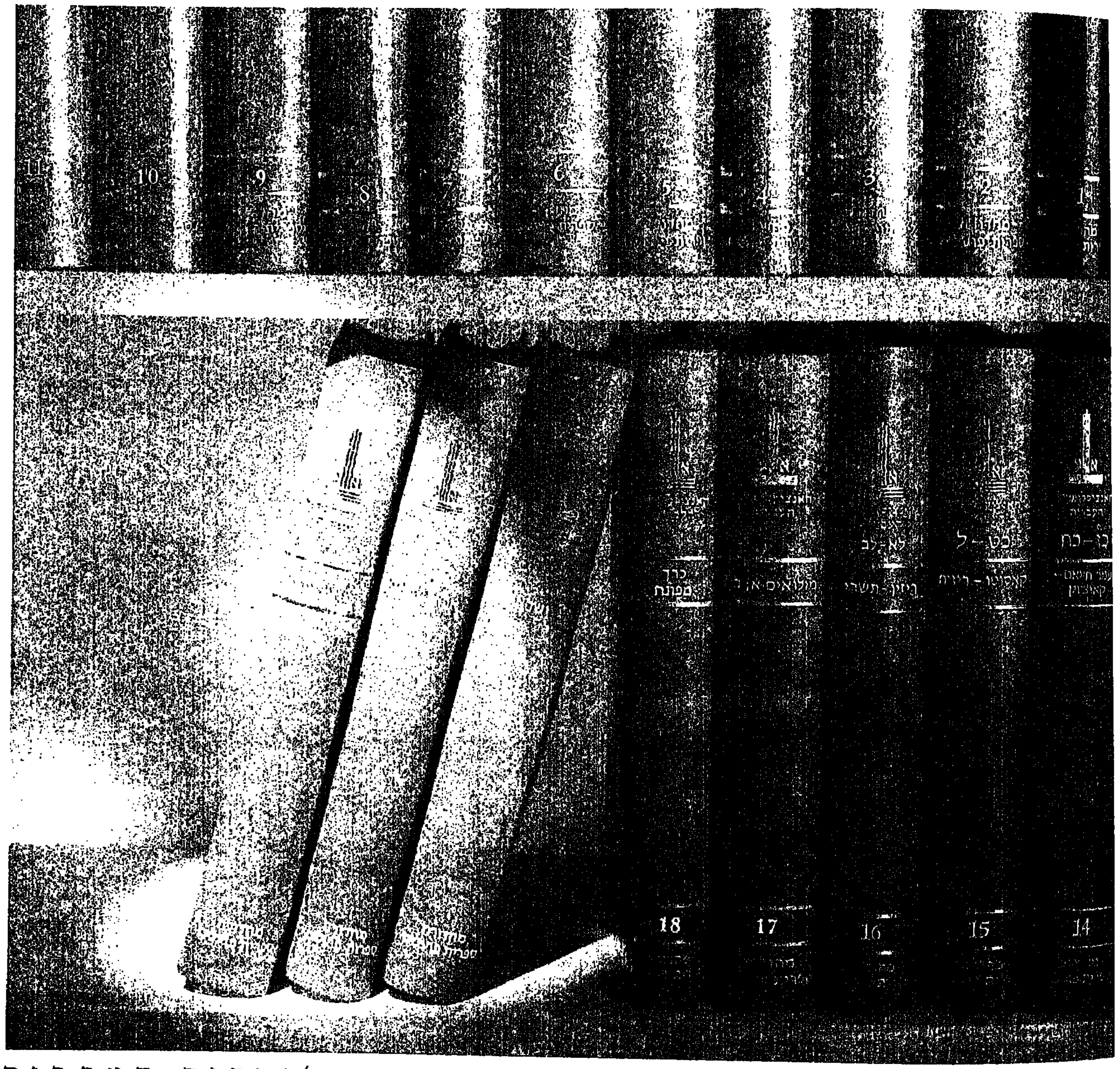
סגנון והפקה: תלמה אדם ● צילום: דניאל חכים ● עוזר צלם: מישל ● איפור: גלית קישון, 03-9313734 ● עיצוב שיער: מואיז חן, רח' גרוזנברג 20, ת"א. טל. 03-299918 ● בגדים: 'אריסטו שמאט' ● נעליים: נעלי 'שטיינר', רשת חנויות 'בריל' ● גרבונים: לודג'ית רוטקס

...החורף הקודרים, הקיץ מפתיע בצבעים עזים ובוהקים. ורוד פוקסיה עז, ירוק ... צהוב ותכלת. האחרונים יהיו אופנתיים במיוחד הקיץ ויוסיפו זוהר קיצי לעור ... סגנון הבגדים צמוד, חתיכי, קצר וצר, כזה שאי אפשר להתעלם ממנו

...: שמלת ירוק דשא
... 'קלו אפ', 119 ש"ח.
... - 'קלוז אפ', 59
... חולצה סרחונית -
... 99.90 ש"ח.
...: שמלה רשת
... - 'סאקס',
... ש"ח. מכנס קצר -
... 138 ש"ח. חולצה
... בצבע צהוב־אדום
... 99.90,
...: סרפן בצבע
... - 'סאקס', 189
... חולצת ירוקה
... - 138 ש"ח

...ים: אשל עזר

האנציקלופדיה העברית מתחדשת



שלושה כרכים שמחדשים את כל האנציקלופדיה העברית

העולם משתנה, משטרים נופלים, מדינות קמות, תגליות מתגלות ואין סוף לחידושים ולהמצאות. האנציקלופדיה העברית ממשיכה לחדש ולעדכן.
בשלשה כרכים חדשים, הכתובים בידי טובי המומחים בארץ, מופיעים כל החידושים, כל התגליות וכל השינויים של הזמן האחרון.

כרך מילואים ג'

כולל חידושים ועידכונים בתחומי המדע, החברה והתרבות בעשר השנים האחרונות. בכרך מידע רב על השינויים שהתחוללו בעולם וכן מספר רב של ערכים חדשים בתחומים שלא באו לידי ביטוי קודם לכן. כרך מילואים זה מכניס חיים חדשים באנציקלופדיה העברית ועושה את השימוש בה יעיל ומעודכן יותר.

כרך ארץ ישראל

עוסק בגיאוגרפיה ובמורפולוגיה של הארץ, באוכלוסיתה בתקופות השונות, בארכיאולוגיה, בפרה-הסטוריה ובהסטוריה של הארץ, בכלכלתה ובתרבותה עד להקמתה של מדינת ישראל.

כרך מדינת ישראל

כרך זה מביא את ההסטוריה של מדינת ישראל מאז הקמתה ועד היום. כולל פרוט מבנה הממשל ומוסדותיו, תמורות שחלו באוכלוסיה ובחברה הישראלית והתפתחות המדינה בתחומים השונים כגון כלכלה, משפט, מערכת הבטחון, ספורט ועוד.

שני הכרכים האחרונים מהווים תוספת חשובה לאנציקלופדיה העברית ומעדכנים את החומר הקיים. עם זאת ניתן לראות בהם ספר העומד בפני עצמו ומכיל מידע מפורט על הארץ כולה מראשית ימיה ועד היום.

האנציקלופדיה העברית
3 כרכים חדשים
1995

הפצה: ספרית פועלים • ידיעות אחרונות • ספרי חמד

להשיג בחנויות הספרים בכל הארץ ובחנות ההוצאה: רח' מקוה ישראל 12 ת"א. למידע והזמנות: טל' 03-5282859 "ידיעות אחרונות" ת.ד. 37744, ת"א 61376

ילדים זה כיף!

סמדר שיר

אמא מספרת
הקושיות שאחרי

מאז שנחרב בית המקדש ניתנה הנבואה לשוטים, ולא הייתי רוצה להיחשב לשוטה מושלמת, אבל אני מוכנה לנבא לכם מה תשמעו בבוקר שאחרי ליל הסדר.

השכנה מלמעלה תשאל: "שמעתם איך הקטן שלנו שר את 'מה נשתנה'? ממש דודו פישר!" והשכנה מלמטה תשאל: "שמעתם כמה שהקטן שלי זייף? בטח שזה תורשתי, גם אבא שלו חושב שהוא זמר בינלאומי". והשכנה ממול תשאל: "איך מורידים כתמים של חורת?"

בת דודה מצד הכלה תכריז ברמה: "ידעתי שהילדים לא יאכלו את הגפילטע פיש של סבתא שלהם, שתמיד אומרת שרק את הגפילטע פיש שלי הם לא אוכלים". והבת דודה מצד החתן תאנח בקולי קולות: "הילדים הקטנים דווקא ישבו יפה על הכיסאות, רק הבן הגדול התרוצץ בחדר כמו סביבון, נשבעת לכם שעליו המציאו את מכת בכורות".

אחר כך יגיעו כולם למסקנה שלילדי ישראל, מדן ועד אילת, יש הרגל מוזר: כל השנה הם חולמים על המצות, אבל בליל הסדר, אחרי ביס אחד, עובר להם התיאבון. בקיצור, פסח של היום הוא לא פסח של פעם, ובכלל לא שווה לערוך את ליל הסדר בבית, כי הבלגן נורא ואיום, אז בשנה הבאה נזמין מקום בבית מלון. אמן כי יהי רצון.

אני מציעה לכם לגזור את הקטע הזה ולהצמיד אותו עם מגנט לחזית המקרר כדי שבבוקר שאחרי תוכלו לקרוא ולהשוות. לא, לא שתלתי מצלמה נסתרת במטבח שלכם, וגם לא הצטרפתי לכנופיית המצותתים, אבל אני חותמת לכם שזה מה שיקרה פשוט מפני ש...

אלה המשפטים שרצים בסלון שלנו, ובשכונה שלנו, מדי שנה, במשך המון-המון שנים. וכל שנה המשפטים האלה זורמים מהפיות שלנו חופשי-חופשי, כמו חרשים.

ואם כל כך הרבה שנים אנחנו משמיעים אותם, כמו דרמטי, מלא פאתוס וחן, למה שלפתע פתאום נחרוג מהשיגרה ונחפש נאום קיטורים אחר?

תצלום: צביקה טישלר

פסח
על השולחן

אחת הקושיות הכי-הכי גורליות של חג הפסח (אחרי "אז איפה אתם השנה?") קשורה בשולחן: האם לערוך שולחן אחד גדול-גדול, לכל המוזמנים, או לארגן הפרדת כוחות ולהכין שני שולחנות, האחד לילדים והשני לגדולים.

את היתרונות והחסרונות של כל בחירה דומה שאין צורך להסביר. מי שמסתכן בשולחן מעורב – מסתכן. במהלך קריאת ההגדה הוא עלול לחטוף על הראש גשם של פירורי מצות, או ללגום משקה בלתי מזוהה המורכב מיין, מיץ ענבים, קולה וחזרת ארומה, ווהי רק ההתחלה-לה-לה. לעומת זאת, אם הולכים על שולחנות נפרדים, חובה על עקרת הבית לפקוח שבעים עיניים על התבשילים ולוודא שהאוכל יהיה יותר טעים מטעים שכן, האורחים לא יהיו עסוקים בצעקות על הזאטוטים, הם יוכלו להקדיש את כל תשומת לבם למזלג ולסכין, וגם לכפית, ואם הביס הראשון לא יתן להם טעם של עוד זה יהיה ממש לא נעים. או תחשבו בעצמכם מה עדיף.

במקביל, רצוי שתקחו לתשומת לבכם את העובדה, שברנשים קטנים מוגדרים כסועדים לכל דבר, לפחות מבחינת מערכת הכלים שעל השולחן. אם הגדולים שבחבורה מקבלים את מזונם בצלחות מפוארות, גם הזרדסים דורשים גיוון של יוקרה, כמו סט של שש צלחות (למנה ראשונה, שנייה ומרק) עשוי מפורצלן, עם ציורים נאיביים של בית, עגלה עם סוס, פרות ופרחים. 390 ש"ח הוא מחיר התענוג, וניתן לממש אותו ב"שרה'לה" בגן העיר, בתל אביב, שמייבאת לארץ הקודש את המילה האחרונה בממלכת המטבח, אבל אל תשאלו אותי מה קורה אם הנסיך הקטן מרים את הפורצלן ומנפץ אותו על הריצפה, במקרה או בכוונה.

וחוצמזה, אם אתם מחפשים מתנה מיוחדת במינה לנסיכים שכבר יש להם הכל, אבל ממש הכל-הכל, הנה רעיון למשהו גם מרליק גם שימושי: קולפן לתפוחים (בשיווק ג.א.ד. יזומות, 28 ש"ח) שמבצע קילוף אמנותי. בבית שלנו, לדוגמה, הוכפל קצב זלילת התפוחים והאגסים מפני שכרמל שמחה לסובב את ידית המכונה, ובסיום המבצע היא אוספת את הקליפה, קוראת לה "נחש" ואוכלת גם אותה.

ספרים
שתי משפחות

חג המצות הוא גם חג המתנות ובימינו, עצוב לומר, ספר הוא לא המתנה הכי פופולארית בעולם. יודעי דבר אף טוענים שבמקום לשרוף כסף על ספר עדיף להביא לילד מטריה. את המטריה יש סיכוי שהוא יפתח פעם בשנה. את הספר...

אבל הנה דוגמה לספר נחמד שפונה למכנה משותף רחב: „גם יעל" של נירה הראל (איורים טניה רויטמן, הוצאת ידיעות אחרונות/ספרי חמד) נוגע בנושאים מהחיים המוכרים לכל אחד. כמו ילדת סנדוויץ', ילד שנשאר לבד בבית, תקוות, כעסים ופלונטרים קטנים שמתגלעים בכל משפחה.

ספר אחר, שלמזלנו עדיין אינו מיועד לכל משפחה, עוסק בגירושין. פרנסין ספילקה, פסיכולוגית, כתבה את „מה יהיה איתי?" כמדריך לצעירים שהוריהם עומדים להתגרש (מאנגלית אביבה אגמון, ומודה-ביתן) ובמקביל לו את „מה עם הילדים?" כמדריך להורים. אין פתרונות בזק, והעובדה שזו צרת רבים אינה מביאה נחמה, אבל הבעיות מלובנות עד הסוף, ומי שמצוי בעיצומו של משבר עשוי להשתחרר קצת מנטל רגשות האשמה.

פנינים
משה במיקרוגל

אבא של מורן נופרבר מהרצליה הכין ארוחת ערב וביקש מעידן שישאל את אמא שלו איפה המלח הגס. בן החמש עיקם את האף: "אבא, מה אתה מחפש? את המלח או את האגס?" ואת אמו, שהסתובבה בסלון עם שואב אבק, הוא שאל: "למה את עושה פן לשטיח?"

אוריה חסון מערד שאל את אמו למה הכלב של סבא לא רואה בעין אחת. האם ענתה: "הוא התעוור מפני שהוא זקן". בן הארבע וחצי היקשה: "אבל מה עם העין השנייה? הרי היא נולדה יחד עם העין העיוורת, אז איך זה שהיא עדיין רואה?"

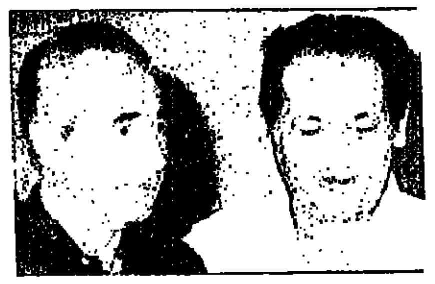
ועוד פנינה על אותו אוריה שביקש לאכול משהו. אביו, שמעון, זינק למטבח, פרס לחם ושאל: "מה למרוח לך? אבוקדו? גבינה?" הפספוס ענה: "כלום, כלום, אני רוצה לחם ערום".

בימים הקרובים הוא לא יאכל לחם, וזה מביא אותנו לפסח שבפתח ולמורן קיירה מראשון-לציון, שלמדה במעון על משה ועלילותיו. "איפה הניחה אמא של משה את בנה?" שאלה אותה ריקי, אמה. בת השנתיים ענתה: "בתיבה". אמא שלה הנהנה ושאלה: "נו, ואיפה הניחה אמו של משה את התיבה?" מורן ירתה: "במיקרוגל".

חג שמח!

* פנינים, קיטורים, סיפורים, שאלות וכל מה שקשור בילדים שהם כיף או לא, אפשר לשלוח אל סמדר שיר, 'זמנים מודרניים' – 'ידיעות אחרונות', ת.ד. 109 תל-אביב

"אחי לא הגיב כשדמי נשפך" בלעדי



ראיון חושפני עם גיגי פרס
אחיו של שר החוץ,
על היחסים המשפחתיים
ועל בנו שנהרג

מיוחד לפסח:

בריאות: תזונה נכונה ושמירת משקל
למרות הארוחות החגיגיות

צרכנות: סל לחג-השוואת מחירים

מתנות: הצעות לחג פנאי: בילויים עם הילדים

מתכון: עוגת פבלובה תותים, כשרה לפסח

"אני לא מתבייש להיות עשיר"

עודד גרא
בראיון על עצמו,
על עסקיו
ועל החברה הגבוהה

חשיפה: ארנון צדוק
על עברו כבדורגלן,
העין שאיבד, הזעם והתהילה

יחסים: זוגות גרושים
שממשיכים לעשות
את הסדר ביחד

מדור סיוע לקורבנות תקיפה מינית

פלילים: החוקרת היפה, אימת העולם התחתון

עיצוב: חדרי שינה

אופנה: מראה אביבי

יופי: איפור אביב-קיץ 95

מיוחד לפסח
כל המתכונים לכל ימי החג
גם דיאטטיים

פעם בשבוע מגיע לי לאשה

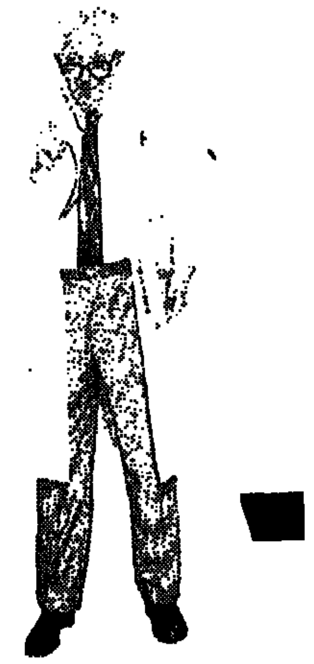
על סוכרת מבוגרים, סינדרום איקס, ותרופה שמונעת אותו

"גלוקו רייט" מבית אגיס, עשויה למנוע מחולי סוכרת מבוגרים היווצרות סימפטומים המובילים למחלות לב

■ מאיה בהיר

עד שנת 88', ידעו חולי סוכרת המבוגרים (המהווים 85% מכלל חולי הסוכרת) שהם חולי סוכרת, נקודה. מאותה שנה נוספה להם דאגה בשם "סינדרום איקס", שהיא כמובן פועל יוצא של מחלת הסוכרת שלהם. הבעיה היא שלא כל החולים ערים לכך, וחבל.

סוכרת המבוגרים, הידועה גם בשם



סוכרת מטיפוס 2, מתגלה בדרך כלל אצל החולים במחצית השניה של חייהם (להבדיל מסוכרת נעורים) וגורמיה עדיין אינם ידועים, למרות שברור שיש לה רקע תורשתי. החולים בסוכרת מבוגרים אינם נדרשים להזרקה יומית של אינסולין, אך ידוע שהם סובלים מרמות גבוהות של גלוקוז בדם, וזאת למרות שרמות האינסולין בגופם נורמליות.

במצב תקין, משמש האינסולין כמתווך בין כניסת הגלוקוז לתאים ולרקמות. אצל חולי הסוכרת, מסיבות שטרם הוברר, עמיד המנגנון התאי לאינסולין. במצב כזה, מצטברים עודפי האינסולין הבלתי מנוצלים בגוף וגורמים לבעיות נוספות, שזכו לכינוי "סינדרום איקס".

מה שמסתתר מאחורי הכינוי הוא קבוצת סימפטומים בעלי סיכון גבוה למחלות לב כליליות, המופיעות או עלולות להופיע אצל החולה. לפעמים מדובר לא רק במחלה אחת, אלא בשילוב של כמה מחלות יחד, כך שמלבד הסוכרת עלול החולה לסבול גם מהשמנת יתר, בעיות בקרישת הדם, יתר שומנים בדם ויתר לחץ דם. כך קורה למשל שבעוד שאצל אדם נורמלי קיימות רמות אינסולין גבוהות אחרי האוכל, אצל האדם החולה בסינדרום איקס, ישנן כנראה רמות אינסולין גבוהות במשך כל היממה.

אצל אדם כזה נוצר עם הזמן עודף גדול של אינסולין בגוף, שמתחיל להצטבר ולהזיק. באירופה נמצא כי כ־25 אחוזים מכלל אוכלוסיית המבוגרים סובלים מתופעות הנכללות בסינדרום, ולכן מומלץ לכל אדם המגלה שיש לו השמנה בכרס, לחץ דם גבוה, או כל סימפטום אחר ששייך לקבוצת סינדרום איקס, לעשות בדיקות, במיוחד אם לא אובחן כחולה סוכרת. עדיף לגלות אותה רגע לפני שהיא עושה בשקט נזקים בלתי הפיכים לגוף.

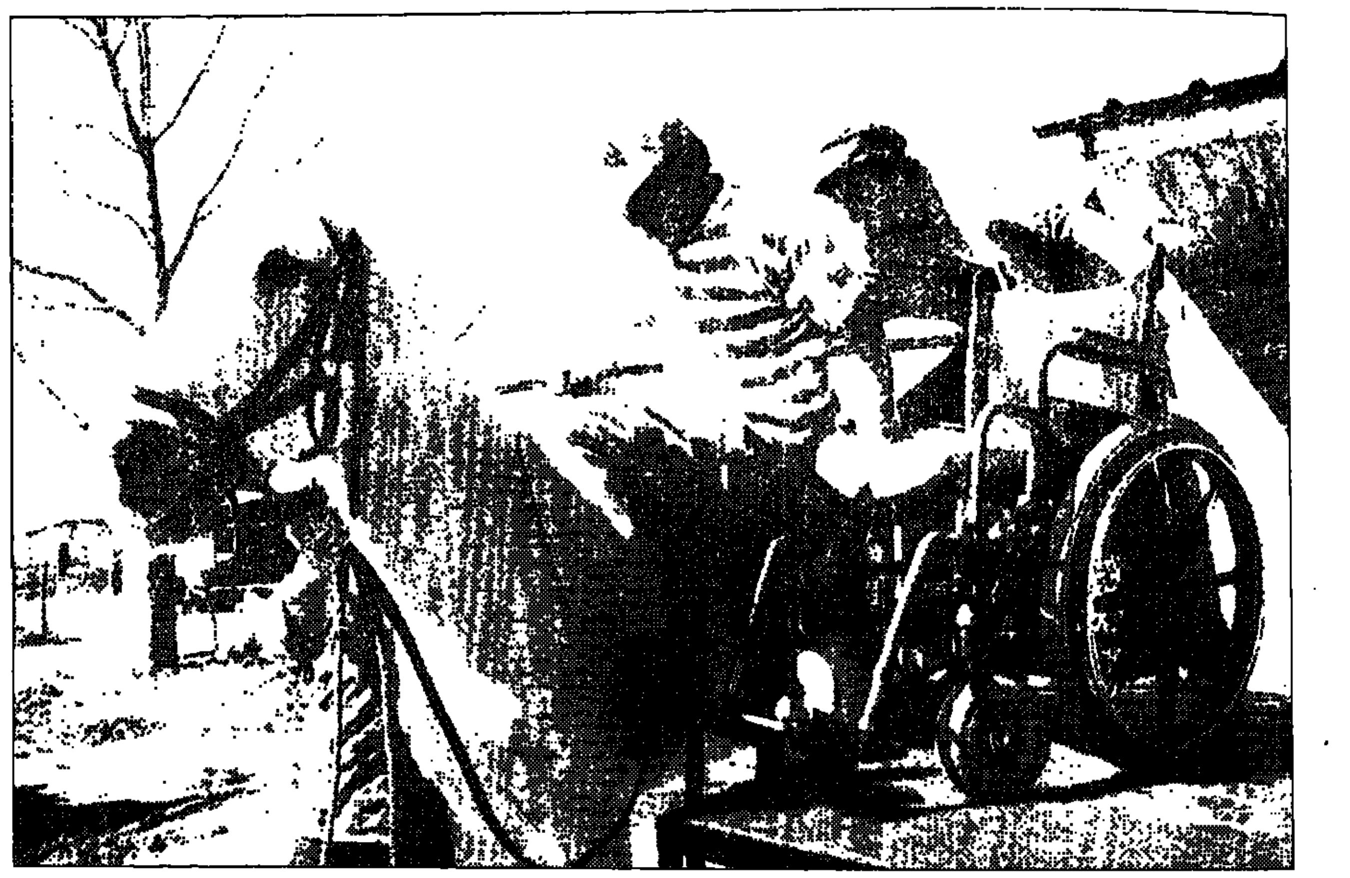
הבשורה הטובה לסובלים מסוכרת מבוגרים היא ה"גלוקו־רייט", תרופה חדשה המיועדת לאיזון רמות הסוכר ומיוצרת בארץ על ידי חברת "אגיס". תרופה זו, גורמת להפרשת אינסולין מהלבלב בדומה לפעילות הפיזיולוגית הרצויה, דואגת

בריאות

שרמת האינסולין תעלה רק בתגובה למזון, נעלמת מהגוף ברגע שתמה משימתה, ובצורה כזו אינה גורמת להיווצרות עודף אינסולין, שגורם בסופו של דבר לסימפטומים של "סינדרום איקס".

"יתרונה של ה'גלוקו־רייט' על התרופה שהיתה קיימת עד עכשיו בשוק, הוא כפול" אומר ד"ר איתמר רז מביה"ח "הדסה" בירושלים, יו"ר האגודה הישראלית לסוכרת. "מצד אחד היא גורמת לפחות ירידות סוכר פתאומיות ברם, שהן מסוכנות מאוד, ומצד שני גורמת לרמות האינסולין בגוף להיות פחות גבוהות, והרי הוכח שרמות אינסולין גבוהות מדי גורמות למחלות לב כליליות".

פרופ' ארנה מלנדר, פרמקולוג מאוניברסיטת לון במלמה, שוודיה, ערך ניסוי בתרופה על 25 חולי סכרת שטופלו ב"גלוקו־רייט". במהלך הניסוי, שנמשך שנתיים וחצי, נבדקה רמת האינסולין של החולים בבוקר בצום. התוצאות הראו שרמת האינסולין בדמם של החולים לא השתנתה, כלומר, ההצטברות המסוכנת לא התרחשה. את ה"גלוקו־רייט" ניתן לרכוש בבתי־המרקחת (במחיר של 14 ש"ח לחודש טיפול) עם מרשם רופא. בקרוב עתידה התרופה להיכנס גם לקופות החולים. בינתיים אושרה לשימוש מבוטחי קופ"ח מאוחדת בלבד.



קום והתהלך בארץ

ומה עושה מי שלא יכול לקום? נעזר במאגר המידע של מילב"ת. גם נכים יכולים לטייל

■ מאיה בהיר

להיות נכה בכיסא גלגלים וגם אוהב טיולים וטבע זה לא בהכרח דבר והיפוכו. כך לפחות סבורים במילב"ת, מרכז ישראלי לאביזרי עזר, בינוי ותחבורה, אשר שם לו למטרה לשפר את איכות חייהם של הנכים בהמצאות שונות שיקלו עליהם ויאפשרו להם לתפקד טוב יותר. לאחרונה נרתם האירגון גם לנושא תיירות הנכים, לא מעט בזכות האהבות האישיות של העומדים בראשו.

שושנה גולדברג־מאיר, מנכ"לית מילב"ת, יושבת על כיסא גלגלים מאז שלקתה בפוליו, בגיל שמונה חודשים. צבי שורר, רואה חשבון מקיבוץ נוה־איתן, המשמש יו"ר בהתנדבות, נעזר בקביים מאז ש"חווה נפילה לא מוצלחת מגג" לפני 30 שנה. צביקה גור ממושב מולדת, נפצע לפני 12 שנה במלחמת לבנון ומאז הוא משותק ברגליים ויושב בכיסא הגלגלים. לפני הפציעה היה גור מורה לגיאוגרפיה ומדריך טיולים מוסמך. היום הוא המומחה וה"מוח" בכל מה שקשור לתיירות הנכים ברחבי הארץ.

לכאורה מדובר בשלושה נכים שעבורם כל יציאה מהבית אמורה להוות פרויקט שיש לחשוב עליו מראש. כשמבינים שמדובר בשלושה אוהבי חיים, שלמרות נכותם מחפשים לעצמם איכות חיים ועניין שמעבר לארבעת קירות הבית, אי אפשר שלא לחוש הזדהות. "פעם היו רגילים שנכה בכיסא גלגלים לא יוצא מהבית, ולצערנו רבים מהנכים באמת לא יוצאים מהבית" טוען צבי שורר. "אנחנו טוענים שמידע ונגישות למידע עשויים לשנות את איכות חייהם של הנכים מקצה לקצה".

במסגרת חיפושיהם אחר מידע בנושא, הגיעו חברי מילב"ת לעבודת מחקר שערכו סוקרי הג'וינט בישראל. אלה נעזרו בהנחיות שהוציא משרד השיכון, וערכו סקר מקיף על נגישות לאתרי תרבות, פנאי ונופש לאנשים עם מוגבלות. הכל כמובן כדי שגם אנשים עם קשיי ניידות יוכלו לתכנן לעצמם טיול או ביקור באתר כלשהו, ולצורך העניין גם ידעו מראש האם יש במקום שירותי נכים, האם אפשר להתגבר שם על מדרגות ועל שאר "משימות בלתי אפשריות" ליושבים על ארבעה גלגלים. באותו סקר נבדקו אפשרויות הבילוי האלה גם עבור קשישים, לקויי חושים (ראייה ושמיעה) ובעלי פיגור שכלי.

בסופו של התחקיר הוקם מאגר מידע שכולל 1200 אתרים: שמורות טבע, אתרים ארכיאולוגיים, מקומות קדושים, גנים לאומיים, מוזיאונים, בתי מלון ושירותי אירוח מסוגים שונים וכן מתקני נופש וספורט. חוברת מיוחדת הכוללת טבלאות המפרטות את האפשרויות בכל אתר כבר הופקה לניסיון, אלא שבינתיים מדובר רק באתרים הצפוניים. למהז כיוון שגור ושורר הם תושבי העמקים הצפוניים, ולכן פנו קודם כל לעמותת התיירות בעמקים וביחד הפיקו את חוברת "העמק הוא חלום".

המיקרא מאפשר להבין בקלות את המידע הדרוש: היכן יש חדרי אירוח מותאמים לנכים, איפה הם יכולים להשתכשך בבריכה, באיזה מוזיאון יכול כבד ראייה או עיוור לא רק לבקר אלא גם למשש, היכן יש לא רק מדריכים דוברי עברית אלא גם כיתובים מתאימים למוצגים כדי שגם חרשים יוכלו לדעת, ועוד.

המידע עשוי להיות שימושי לא רק עבור הנכים עצמם. גם מטפלים, מפעילי קבוצות, מדריכי טיולים ונותני שירות לאוכלוסיית היעד יכולים להיעזר בו, וכמובן בני משפחה של נכים, שחפצים באירגון טיול משפחתי. צביקה גור עוסק גם באירגון מסלולים מיוחדים, שיענו על צרכי האוכלוסיה המיוחדת. בטיולים האלה יכולים נכים לשלב גם שייט קיאקים, דהירה בטרקטורון, נסיעה בג'יפ ורכיבה על סוסים, כשהכל מותאים לנכים.

אחת הבעיות היותר פשוטות אך הלא פחות מציקות היא הפצתו של המידע ופירסומו לא רק בראש חוצות אלא גם באתר עצמו. כשלא טורחים לעדכן את כל עובדי המקום בדבר מיקומם של השירותים השונים לנכים, קורה שמוזיאון בונה שירותי נכים לתפארת, אבל אף אחר (מלבד האורריכל) לא יודע בדיוק איפה הם ממוקמים. אין שום סיבה לכך שמבקרות בכיסא גלגלים יאבדו כוחות בגלל עלייה לא מתונה, ובסוף הדרך יגלו שיש במקום מעלית נכים.

ריפרוף קצר במאגר המידע מוכיח שיש מקומות ראויים לצל"ש, כמו למשל "נאות קרומים" ליד לוד. שם, עוד בשער הכניסה, מחלק השומר דף הסבר הכולל את פירוט כל שירותי הנכים במקום. הכותל המערבי לעומת זאת, חסר שירותי נכים, כך שאם מתכננים תפילה ארוכה במיוחד ליד האבנים ההיסטוריות, כדאי לקחת עובדה זאת בחשבון. גם העיר עכו, מסתבר, בנויה ללא שירותי נכים. מי שצריך, צריך לנסוע לנהריה או לקיבוץ לוחמי הגיטאות.

צבי שורר, שמתוקף עיסוקו מרבה לטוס לחו"ל, מגדב טיפ: בכל מטוס של 'אל־על', יש בשורה 11 ידית נשלפת לכיסא. לא כולם יודעים, ועוד פחות יודעים שבמילב"ת יש בכלל ספריה הכוללת מידע לנכים על ביקורים בחו"ל. פרטים נוספים ומידע מקיף יותר בנושא אפשר לקבל במילב"ת (בינתיים בחינם), בטלפון: 03־5303739, בימים א'־ה' בין השעות 9.00־15.00. בימים ו' רק עד השעה 13.00.

בטיפול

מומחים עונים

שאלות תשובות

שאלה: אני בת 16. לפני שנתיים, כשהתחלתי להתבגר מינית, השדיים שלי היו בגודל אחיד. עכשו שד אחד התפתח יותר מהשני, שבכלל לא צומח. הלכתי לרופא משפחה וסיפרתי על הצרות שלי בביגוד, בים, ועל צמר גפן שאני שמה בצד אחד של החזיה והוא צחק. מה עושים?

נטלי, פ"ת

תשובה: פרופ' דני איילון, מנהל המכון לאנדוקרינולוגיה של הפריון ב"איכילוב" משיב: באחוז ניכר של נערות בריאות לחלוטין, כמוך, גדל ומתפתח החזה בצורה בלתי שווה בשני הצדדים, בגיל ההתבגרות. אין בעובדה זו שום סימן לתופעה בריאותית. זה רק היבט קוסמטי. אחרי גיל 18־20, אם זה לא ישתנה, תפני למנתח פלסטי. לא עכשיו.

שאלה: יש לי תינוקת בת 20 חודש. לפני חצי שנה סבלה מחום גבוה. בבדיקות גילו לה חיידק "קולי" בשתן, ונתנו לה טיפול אנטיביוטי של "צפורדל" בעירוי. בדיקות ציטוגרפיה ואולטרה סאונד תקינות, אבל החיידק חוזר והפעוטה כל הזמן על "צפורדל". זה מצב שאינו מוצא חן בעיני. אפשר להיפטר מהחידק?

אמא של אור

תשובה: ד"ר אלי סומך, רופא־ילדים בכיר ב"וולפסון" משיב: זיהום בדרכי השתן שכיח יותר בבנות, בשל צינור שופכה קצר יותר. לכן החיידקים נודדים לשלפוחית השתן יותר מאשר אצל בנים. לפעמים זה גורם לדלקת־כליות. "קולי" הוא חיידק עקשן. לכן בדלקות חוזרות נותנים אנטיביוטיקה־מונעת, כדי למנוע זיהומים שיפגעו בכליות. אין ברירה.

שאלה: אני בן 36. לפני שנה הופיעו בכפות רגלי חתכים שנעלמו, והופיעו שוב הפעם גם בכפות הידיים. רופא עור אמר שזו מחלה: "היפרקראטוזס פלנסטרי", וכנראה זה יחזור ולא יחלוף לעולם. האמנם זהו מצבי?

חנן, ירושלים

תשובה: פרופ' מיכאל רויד, מנהל מחלקת עור ב"בילינסון" משיב: מחלתך מאופיינת בהתעבות שכבת הקרן והופעת חריצים, לרוב בעור כפות הרגליים אך לפעמים גם בידיים. זה יכול להיות ביטוי של מספר מחלות עור סמויות. לאיבחון מדוייק, פנה למרפאת־עור בבית־חולים באיזורך. יש טיפולים חדשניים.

■ דבורה נמיר

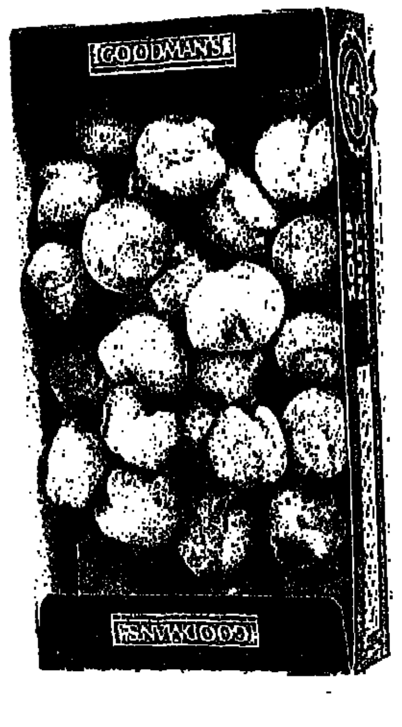
איך לשמור על תבלינים טריים ■ מה זה שקדי מרק ■ איך שומרים על העור בלילה

ברכה בודקת

צרכנות כמו שצריך

בטעם טוב

אני לא יודעת איך זה אצל־כם אבל אני תמיד מתפתה לקנות כמויות של תבלינים טריים ויפים, שאפשר היום למצוא בכל רישתות השיווק, ואחר־כך מתק־שה להשתלט על הכמויות והרוב נו־כל אט־אט במקרר בתוך השקיות הל־חות. והנה ברשת 'קראוס הריבוע הכ־חול' מצאתי חידוש נחמד ושימושי. שמונה סוגי תבלינים טריים, בסידרת 'תבליני בשמת', ארוזים בקופסאות פלסטיק בצורת גליל. כך נשמרים הת־בלינים לאורך זמן (למעלה משבוע במקרר), ויש כאן גם אלמנט דקורטיבי, למי שאו־הב לראות יופי אפילו בתוך המקרר שלו. ולא פחות חשוב: התבלינים הללו גדלו ללא חומרי הדברה ודשנים. (3.50 ש"ח האריזה).



ש...ש...שקדים!

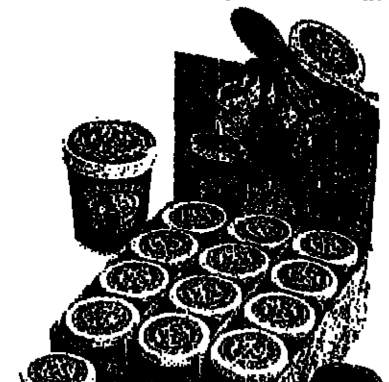
שאלתם פעם את עצמכם מדוע זכו הריבועים הקטנים והפרי־כים, שאנחנו משליכים לתוך המרק, לכינוי 'שקדים'? הרי צורה של שקדים אין להם, וגם לא טעם. הקוראים שבידיהם הפתרון מוזמנים לכתוב אלי, ואזכה אותם מיידית בחמישה עליי־כו־תרת. ועד שיימצא הפתרון לתעלומה יש לי עוד שאלה: למה יצרנים מסויימים מעסיקים את עצמם בהכנת תחליפים מגוחכים לפסח. מה, אנחנו לא יכולים לחיות שבעה ימים בלי שקדי מרק? ול־אלה שלא אוהבים מרק צח, האם לא יוכ־לו לטרוף ביצה לתוך המרק (טעים, טעים)? ובכל זאת 'מצות אביב' מתעק־שים לשווק לנו מין 'שקדי מרק כשרים לפסח', שרחוקים מהשקדים המקוריים עד כדי כך, שמוזר אפילו לכנותם באותו שם. כאן מדובר בסוג של כופתאות פריי־כות עשויות מקמח מצות וביצים, ובול־טות במיוחד בטעם תפל. ממש מיותר. עדיף כבר לפורר מצה לתוך המרק. תא־מינו לי. (4.80 ש"ח).

לתינוקות שחושבים מהר

מתי ניסיתם בפעם האחרונה לשכנע תינוק לקחת ליד דווקא צעצוע מסויים, ולהכניס אותו לפה בדיוק מהצד שאתם רוצים? התינוקת שלי, למשל (בת 8 חודשים), משליכה את כל הצעצועים לפינה נידחת ברגע שהיא רואה גליון של 'טיים', עליו היא מתנפלת ולו־עסת אותו ברעבתנות. או הגשתי לה את ה'נשכן' של 'צ'יקו' (מיוחד לכאבי צמיחת שיניים), שנראה כמו עוגייה מוזרה, אבל בכלל לא התחשק לה להכניס אותו לפה ושהיה מלא במאמר מערכת מעניין) והיא זרקה אותו בכוח. מיותר כמובן להוסיף שלא ממש הצלחתי להסביר לה שיש בנשכן הזה מקום מסויים, שאם תנשוך דווקא אותו ישתפרו כאבי הח־ניכיים שלה. היא הקשיבה לי בעניין, ועברה לקרוא(ע) עי־תון עברי, לשם שינוי. (18.10 ש"ח. מחיר קצת מוזר ומופרז עבור חתיכת פלסטיק, לא?).

קר־קר, חם־חם

גלידות נפלאות כבר יש לנו, ובמקסיקא חכיתי אפשר לפתוח גלידריה קטנה ומוכחרת. עכשיו אפשר להפוך את העסק למקצועי יותר עם רוטב השוקולד החם – פאדג' – של 'בן אנד ג'ריס'. את צינצנת הפאדג' חיממנו במיקרו, שפכנו על הגלידה, וליקקנו את האצבעות (וגם את הצלוחיות). (6.90 ש"ח עבור צינצנת בת 200 מ"ל. להשיג בגלידריות וברישתות השיווק).



עבודת לילה

אני לא מאמינה גדולה בהבדלים משמעותיים שבין הקרמים השונים (יום, לילה, פנים, צוואר). אני חו־שבת שקרם טוב אמור ברוב המק־רים למלא את כל הפונקציות. בכל זאת הרגשתי שי־נוי לטובה בבוקר, לאחר שהשתמשתי בקרם הלילה החדש של 'קלרינס' – מולטי אקטיב. קודם כל, כיוון שזהו תכשיר לילי, הוא הזכיר לי בעצם נוכחותו לא לדלג לפני השינה על פולחן הניקוי וההזנה, דבר שאני נוטה לשכוח בערבים עייפים במיוחד, וזה כבר צעד אחד קדימה. ובנוסף, בבוקר היה העור באופן משמעותי חלק ורענן יותר, כאילו כבר עבר את טיפול הבוקר. נסו ותשפטו בעצמכם. (209 ש"ח, לבקבוק יפה וחסכוני מאד בשימוש).

מתוק ובריא

ברוך כלל נקטרי הפי־רות הדיאטתיים סובלים מטעם לוואי נורא. הפ־עם הפתעה: נקטרי פירות מיוח־דים של 'פריגת' (שאושרו אף על־ידי האגודה הישראלית לסוכרת) ללא תוספת סוכר, ומכילים 15 קלוריות ל־100 מ"ל בלבד. טעמ־תי את המנגו, בחנתי את טעמו בפיות נוספים, והכל דיברו בשיב־חו. (5.40 ש"ח).

נפלא
כדאי
בסדר
ל"א משהו
ל"א

ורדה רזיאל־ז'קונט

ה־ק־ש־בו! אבל אל תשכח לענות

בקורסים לתקשורת ויחסי אנוש מלמדים את המודרכים את אמנות ה"הקשבה". ההשראה העיקרית להתמקדות ב"הקשבה" באה מכיוונו של הפסיכולוג הידוע קארל רוג'רס, שביסס את עיקרי התורה הטיפולית שלו על שיקוף רגשות, כאשר המטפל לא אמור להדריך, לייעץ, להביע דעה, אלא בעיקר להקשיב.

ההתמכרות להקשבה התפשטה אל מעבר למקצועות הטיפוליים, ואפילו בקורס לקציני משטרה מחלקים בקורס תקשורת דף הדרכה עם אמרות כגון: „כשאני מבקש להקשיב לי ואתה מתחיל לייעץ לי, לא את שביקשתיך עשית", „הקשב, כל שביקשתיך הוא להקשיב, לא לפעול, לא לדבר, רק לשמוע בלי להגיב". ועוד: „יתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים משום שאלוהים מחריש, אינו מייעץ, אינו מארגן, הוא רק מקשיב – נותן לך לחשוב לבד את הדברים". הטפות ברוח זו הפכו לאבן הפינה של הוראת תקשורת, ובעיני הן גרועות מאד. הן מכתיבות כללים של תקשורת סטרילית, לא מספקת, שבדרך כלל משאירה את האנשים מתוסכלים ומרוקנים. אנשים בריאים אינם נהנים לדבר אל ראי. אנשים בריאים זקוקים לתגובה. אנשים שרוצים תקשורת אמיתית אינם יכולים להסתפק בתגובות כגון: "הממממ...." "כן...." "אתה מרגיש ש...." "את בעצם אומרת ש...." "מה שמשתמע מדבריך הוא...." ועוד "שיקופים" ברוח זו.

נכון שלפעמים יש טעם לפגם בהתנפלות מוקדמת מרי עם סירה של עצות מעשיות כאשר אדם נמצא בשלב של התלבטויות רגשיות. יחד עם זאת, ההקשבה הפסיבית היא אחד הדברים המטריפים את הדעת, שגורם לאדם המדבר במקרים רבים להרגיש שהוא נשאר מרומה. הוא השקיע מחלבו ודמו, שפך את מעיו, וכל מה שהוא קיבל היה "שיקוף". באמת תודה רבה. האדם שבא לשוחח, בין עם פסיכולוג או בין עם חבר טוב, בדרך כלל איננו רוצה לשמוע רק את עצמו. הוא זקוק לחילוף תוצרי מוח. מעבר להבנה, הוא לפעמים זקוק למשוב. לפעמים הוא זקוק לארגון מחדש של הנתונים, לפעמים הוא צריך לשמוע נקודת מבט קצת אחרת. לפעמים הוא צריך לשמוע מפיו של איש שיחו על מצבים דומים שהוא עבר או שאנשים אחרים חוו – כדי להעניק לחוויה שלו מימדים נכונים יותר. לפעמים הוא דווקא רוצה שיתווכחו איתו, שיגידו לו שהוא מגזים, שהוא טועה. לפעמים הוא זקוק למידע מרגיע, לפעמים להכוונה, ולפעמים הוא זקוק ואפילו משווע לעצה נבונה.

הגיעה השעה להפסיק את המיסטיפיקציה של ההקשבה, ולהודות בכך שהקשבה בלבד לעיתים מכסה על מבוכה, בורות, חוסר ידע, העדר תכנים ממשיים, חוסר החלטיות, חשש לנקוט עמדה ברורה, סרוב להסתכן. מאחורי הקשבה פסיבית או טכניקות ההקשבה הנלמדות, יכולים להסתתר גם שעמום, עוינות וריקנות.

מי שפונה לעזרה מקצועית ומוכן להסתפק בהקשבה בלבד – שיבושם לו, אבל מי שמרגיש מתוסכל ומאוכזב בוודאי שאיננו חייב לבזבז זמן וכסף, וזכותו לדרוש תקשורת מספקת יותר.

לא יכול להיות!

84

פרט מסוים בתמונה שלפניך לא יכול להתקיים במציאות, לא הגיוני, או עומד בסתירה למה שמוכר לנו. סמנו את הדבר הבלתי אפשרי, הסבירו, גיזרו ושילחו אל 'לא יכול להיות', מוסף 'זמנים מודרניים', 'ידיעות אחרונות' ת.ד. 9177 ת"א, מיקוד 62000. בין המשתתפים תוגרל כל שבוע מערכת סטריאו מיני של לנקו (נא לא לשלוח מכתבים רשומים, מכתבים כאלה יוחזרו לשולח).

פתרון חידה מס' 82

כל מי שמכבד את עצמו מצלם כיום הופעה אנפלאגד (UNPLLUGED).

לזכות העניין יאמר, שלמרות הסחף האופנתי שפועל כאן בעוצמה רבה, אפשר עדיין לצפות להפתעות בתחום. לחובת העניין יאמר, וזו גם הפתעה, אך מכיוון לא צפוי, שעד היום אף אחד עוד לא הזמין את ל.י.ל (לא יכול להיות) להצטלם להופעה כזאת. לכן, הגענו למסקנה שאם אין אני ל.י.ל מי לי, והחלטנו לצלם אנפלאגד על הבמה הפרטית שלנו.

מה שקבלתם בל.י.ל היה, אם כן, ביצוע נדיר, בלעדי וחד פעמי של „ל.י.ל אנפלאגד". בהזדמנות זו נזכיר, אולי, למי שלא ידע, כי 'אנפלאגד', הכוונה לכלי נגינה חשמלי שהפלאג שלו הוצא מהשקע, כדי להפיק צלילים אקוסטיים, ללא הגיוון והאפקטים החשמליים. בתמונה הופיע זוג אוזניות עם פלאג באנפלאגד, אבל הסיבה האמיתית שאי אפשר היה לשמוע כלום, היתה דווקא, כמו שכותב לנו עזריה לופו ממושב עדנים: „אין הפרדה בצבע בין 2 האוזניים", במילים אחרות, כל מכשיר אלקטרוני צריך לפחות פלוס אחד ומינוס אחד. בפלאג שלנו יש רק פלוס אחד (או מינוס אחד), ללא ספק פלוס גדול מאד מבחינתו של עזריה, שהופך ברגע זה בעלים של סטריאו לנקו, מתנת ל.י.ל.

■ נדב דרורי

לנקו – אחת מהשתיים הטובות בעולם!
Lenco®

* מערכות סטריאו * טלוויזיות * קומפקט דיסק * וידאו * רדיו טייפ לרכב * מיקרו-גל * שואבי אבק * מיני בר *

"אם נפסיד שוב לישראל- אתפטר"

"ב-25 באפריל ייפתח פרק חדש בכדורגל הפולני. אתם לא תכירו את השחקנים שלי. רוזנטל וחרזי חלוצים טובים, אבל בזאבזה יקבלו 'טיפול מיוחד'" ■ שלמה שרף: "אם ננצח בפולין- אנחנו באליפות אירופה" - יעקב זיו ודרון עמיקם, עמ' 3 ו-4

הנריק אפוסטל

בלט אווירי של דונן חרזי (מימין) וחיים רביבו-אתמול באיצטדיון ר"ג (היטיב לצלם: עדי אבישי)

ריאל ואולימפיאקוס - הערב בגמר האירופי

מערכת אוכל וקפה 31 חלקים תוצרת KAHHLA מפורצלן יוקרתי במקום 590.00 רק 442.50

סירי נירוסטה מהודרים תוצרת איטליה בעיצוב מודרני, יוקרתי וחגיגי. 3 שכבות, ידיות דמויות עץ המותאמות לתנור

סיר 24 במקום 179.00 רק 134.00
סיר 20 במקום 169.00 רק 127.00
סיר 16 במקום 166.00 רק 125.00

סכו"ם מוזהב 24 חלקים במקום 119.00 רק 99.90
שי חינם 6 כפיות תואמות

מערכת 7 חלקים לשתיה קרה
ב-50% הנחה

6 תשלומים*
במחלקות הסופרמרקט, הטקסטיל, כלי הבית, התמרוקים והאופנה

חוסכים בשקם
חוגגים על המחירים

אופנת נשים
על כל קניה בסך 149 ש"ח ומעלה
שי חינם
כובע קש קייצי

אופנת גברים
על כל קניה בסך 149 ש"ח ומעלה
שי חינם
עניבה מהודרת

אופנת ילדים
על כל קניה בסך 149 ש"ח ומעלה שי חינם
כובע קש לילדות או כובע מצחיה

טקסטיל עד 50% הנחה
● מפות חג מהודרות במבחר גדלים וצבעים ● מערכות מצעי מיטה קיציים "ורדינון" ● סט מגבות "ורדינון" באריזת מתנה

שי חינם תיק נסיעות גדול!
על כל קניה בסך 119 ש"ח ומעלה של מוצרי
קרליין

שקם

במוצ"ש ה-8.4.95
כל חנויות השקם יהיו פתוחות
החל מהשעה 20:15.

* התשלומים בקניה מעל 500 ש"ח בכרטיסי אשראי.